LES FONDAMENTAUX DE LA CUISINE (SÉRIE 1) · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

Les Plats Principaux en 1000 Recettes

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/les-plats-principaux**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — bœuf - rôtis et pièces nobles

1. filet de bœuf en croûte
2. côte de bœuf rôtie à la fleur de sel
3. chateaubriand sauce béarnaise
4. rôti de bœuf à l'os parfumé au thym et moutarde
5. tournedos rossini
6. faux-filet rôti aux herbes de provence
7. entrecôte grillée sauce marchand de vin
8. rosbif à l'anglaise
9. bœuf wellington individuel
10. aiguillette de bœuf rôtie au beurre de moutarde
11. pavé de rumsteck grillé aux échalotes confites
12. rôti de bœuf en croûte de sel
13. cœur de rumsteck au porto et échalotes
14. t-bone steak grillé sauce chimichurri
15. aloyau rôti aux aromates et légumes racines

Chapitre 2 — bœuf - braisés et mijotés

1. bœuf bourguignon traditionnel
2. daube provençale
3. carbonade flamande
4. bœuf aux carottes
5. bœuf à la mode
6. estouffade de bœuf à l'orange
7. goulash de bœuf
8. miroton de bœuf
9. bœuf en daube à la bière
10. bœuf strogonoff
11. bœuf aux olives
12. estouffade de bœuf à la provençale
13. pot-au-feu de bœuf traditionnel
14. bœuf braisé au vin rouge et agrumes
15. roulades de bœuf farcies aux champignons

Chapitre 3 — bœuf - sautés et grillés

1. bavette à l'échalote
2. steak au poivre
3. bifteck minute sauce béarnaise
4. émincé de bœuf sauce au roquefort
5. tagliata de bœuf à l'italienne
6. carpaccio de bœuf
7. tartare de bœuf classique
8. sauté de bœuf aux poivrons
9. bœuf sauté au curry
10. chili con carne

Chapitre 4 — veau - pièces rôties

1. rôti de veau à la crème et aux champignons
2. quasi de veau rôti au romarin et citron
3. carré de veau rôti aux herbes
4. noix de veau rôtie aux girolles
5. filet mignon de veau en croûte
6. rôti de veau orloff
7. épaule de veau farcie aux herbes
8. grenadin de veau aux morilles
9. selle de veau rôtie aux légumes nouveaux
10. côtes de veau double au beurre de sauge

Chapitre 5 — veau - sautés et escalopes

1. escalopes de veau à la crème
2. piccata de veau au citron
3. escalopes de veau milanaise
4. saltimbocca alla romana
5. émincé de veau zurichois
6. escalopes de veau normande
7. sauté de veau marengo
8. paupiettes de veau aux petits légumes
9. grenadins de veau aux agrumes
10. blanquette de veau à l'ancienne (épaule)

Chapitre 6 — veau - braisés et mijotés

1. osso buco milanais
2. tendrons de veau aux petits légumes
3. jarret de veau confit au citron
4. navarin de veau printanier
5. veau marengo
6. veau aux olives
7. fricassée de veau grand-mère
8. veau orloff aux champignons
9. blanquette de veau aux morilles
10. rognons de veau aux deux moutardes

Chapitre 7 — agneau et mouton - rôtis et côtelettes

1. gigot d'agneau rôti à l'ail et au romarin
2. carré d'agneau en croûte d'herbes
3. épaule d'agneau confite aux épices orientales
4. côtelettes d'agneau grillées au thym et au citron
5. crown roast d'agneau
6. selle d'agneau farcie aux champignons
7. noisettes d'agneau aux herbes de provence

Chapitre 8 — agneau et mouton - ragoûts et navarin

1. navarin printanier d'agneau
2. irish stew au mouton
3. ragoût d'agneau aux épices douces
4. navarin d'agneau aux olives et citron confit
5. ragoût de mouton à la bière
6. tajine d'agneau aux coings et miel
7. blanquette d'agneau à l'ancienne
8. navarin d'agneau aux légumes oubliés

Chapitre 9 — porc - rôtis et côtes

1. rôti de porc à la moutarde et au miel
2. carré de porc aux herbes et fenouil rôti
3. côtes de porc épaisses au cidre et pommes caramélisées
4. couronne de porc farcie aux fruits secs
5. filet mignon de porc en croûte d'herbes
6. travers de porc laqués au miel et épices
7. côtelettes de porc aux pommes et calvados
8. blanquette de porc à l'ancienne
9. sauté de porc à la provençale
10. porc au caramel vietnamien (thịt kho tộ)
11. filet mignon de porc sauté aux champignons et cognac
12. porc sauté au gingembre et citronnelle (mu pad khing)
13. carbonnade flamande de porc à la bière
14. émincé de porc aux pruneaux et au porto
15. sauté de porc aux légumes d'hiver et cidre

Chapitre 10 — volailles et gibiers - poulet

1. poulet rôti à l'ail et au thym
2. poulet rôti aux herbes de provence et légumes du soleil
3. poulet rôti au citron et au romarin
4. poulet rôti aux quarante gousses d'ail
5. poulet rôti farci sous la peau
6. poulet rôti à la bière et aux épices
7. poulet rôti à la marocaine
8. poulet rôti façon grand-mère
9. poulet rôti au beurre de truffe
10. poulet rôti au miel et au gingembre
11. suprêmes de poulet sautés aux champignons des bois
12. émincé de poulet à la crème et à l'estragon
13. poulet sauté chasseur
14. poulet sauté aux poivrons et au chorizo
15. blanquette de poulet à l'ancienne
16. poulet sauté au curry et lait de coco
17. fricassée de poulet aux olives et citron
18. poulet sauté vallée d'auge
19. poulet sauté marengo
20. émincé de poulet au gingembre et citronnelle
21. fricassée de poulet aux champignons et vin jaune
22. poulet sauté aux poivrons basquaise
23. poulet sauté au vinaigre
24. Poulet sauté au cidre et aux pommes
25. poulet sauté grand-mère au vin rouge
26. coquelets en cocotte aux petits légumes
27. poulet à la catalane
28. poulet cocotte grand-mère
29. poulet basquaise en cocotte
30. poulet en cocotte aux pruneaux et au porto
31. poulet aux quarante gousses d'ail en cocotte
32. poulet tikka masala
33. poulet à la crème et aux morilles
34. poulet tandoori
35. poulet au citron confit et aux olives

Chapitre 11 — volailles et gibiers - canard et oie

1. magret de canard aux fruits rouges
2. magret de canard au miel et balsamique
3. magret de canard aux épices et poivre vert
4. magret de canard à l'orange
5. magret de canard rôti au miel et romarin
6. magret de canard en croûte d'herbes et parmesan
7. magret de canard laqué au miel et soja
8. magret de canard aux figues fraîches
9. filet de canard au poivre vert
10. filet de canard en croûte de sel
11. cuisse de canard confite maison
12. cuisses de canard aux olives
13. cuisses de canard à l'orange et au miel
14. cuisses de canard braisées aux champignons
15. ragoût de canard aux navets
16. oie rôtie aux pommes et marrons
17. parmentier de confit de canard
18. cassoulet au confit de canard
19. oie braisée au vin rouge et légumes racines
20. aiguillettes de canard aux cerises

Chapitre 12 — volailles et gibiers - dinde et pintade.

1. dinde rôtie farcie aux marrons
2. dinde rôtie aux agrumes et épices douces
3. chapon fermier rôti au jus
4. pintade rôtie aux raisins et champignons
5. pintade fermière au chou
6. poularde en vessie à la crème et aux morilles
7. dinde farcie aux fruits secs et foie gras
8. pintade rôtie façon grand-mère
9. émincé de dinde à la crème et aux champignons
10. blanquette de dinde à l'ancienne
11. sauté de dinde au curry et lait de coco
12. pintade aux deux citrons
13. fricassée de pintade aux champignons des bois
14. ragoût de dinde aux olives et citron confit
15. curry de pintade à l'indienne

Chapitre 13 — caille et pigeon - rôtis et grillés

1. cailles rôties au raisin
2. pigeons rôtis aux figues
3. cailles grillées à la provençale
4. cailles au riesling
5. pigeons grillés aux herbes
6. cailles farcies aux raisins secs et pistaches
7. pigeons rôtis au miel et aux épices
8. cailles grillées au lard et pommes

Chapitre 14 — caille et pigeon - braisés et farcis

1. pigeons farcis aux champignons sauvages
2. cailles farcies au foie gras et truffe
3. pigeons braisés aux lentilles et au lard
4. cailles braisées aux petits légumes
5. pigeons en cocotte aux olives et au citron confit
6. cailles farcies aux châtaignes et aux pruneaux
7. pigeons farcis à la catalane

Chapitre 15 — gibiers - gibier à plumes

1. faisan rôti aux pommes et calvados
2. perdreaux rôtis aux raisins
3. salmis de bécasses
4. canard sauvage à l'orange
5. grives aux genièvres et au cognac
6. terrine de faisan aux pistaches
7. canard colvert aux cerises et porto

Chapitre 16 — gibiers - gibier à poil

1. civet de lièvre à la royale
2. selle de chevreuil sauce grand veneur
3. râble de lapin sauvage aux pruneaux et au romarin
4. noisettes de sanglier sauce poivrade
5. civet de chevreuil aux champignons sauvages
6. râble de lièvre rôti aux airelles
7. gigue de chevreuil rôtie sauce au chocolat
8. terrine de sanglier aux noisettes et aux pruneaux

Chapitre 17 — poissons et fruits de mer - poissons nobles

1. filet de sole meunière
2. pavé de turbot au champagne
3. darnes de saumon à l'unilatérale sauce hollandaise
4. filets de bar en croûte d'herbes
5. darne de requin au beurre de combava
6. médaillons de lotte au lard et au thym
7. darne d'espadon sauce vierge
8. filets de dorade royale à la provençale
9. pavés de cabillaud aux câpres et au citron
10. filet de thon rouge mi-cuit au sésame
11. filets de saint-pierre aux agrumes
12. darne de maigre au fenouil confit
13. filets de merlu à la basquaise
14. darnes de flétan aux morilles et vin jaune
15. filets de rouget-barbet en écailles de pommes de terre

Chapitre 18 — poissons et fruits de mer - poissons nobles en papillote et vapeur

1. papillotes de bar aux agrumes et fenouil
2. saumon vapeur sauce hollandaise légère
3. papillotes de saint-jacques au champagne
4. turbot vapeur sauce vierge aux herbes
5. papillotes de daurade royale à l'orientale
6. médaillons de lotte à la vapeur de citronnelle
7. papillotes de flétan aux poireaux et cidre
8. filets de sole vapeur au beurre de coquillages
9. papillotes de saint-pierre aux asperges et morilles
10. saumon sauvage vapeur sauce au raifort
11. papillotes de cabillaud au curry doux et lait de coco
12. turbot vapeur sauce aux huîtres
13. papillotes de bar à la méditerranéenne
14. pavés de saumon vapeur sauce béarnaise légère
15. papillotes de noix de saint-jacques et langoustines au champagne

Chapitre 19 — poissons et fruits de mer - poissons du quotidien

1. filets de lieu noir à la bordelaise
2. filets de carrelet meunière aux amandes
3. filets de merlan aux épinards et pignons de pin
4. pavés de julienne à la crème d'oseille
5. filets de colin panés aux herbes
6. filets de truite aux amandes
7. maquereau entier grillé à la moutarde
8. filets de dorade grise au fenouil
9. rougets barbets entiers à la niçoise
10. filets de cabillaud aux tomates et olives
11. sardines fraîches à la provençale
12. filets de hareng fumé à la pomme
13. filets de limande-sole au cidre
14. mulet entier au four aux herbes
15. loup de mer entier au fenouil sauvage

Chapitre 20 — poissons du quotidien - gratins et terrines

1. gratin de cabillaud aux poireaux
2. gratin de lieu noir aux deux pommes
3. gratin de colin d'alaska aux épinards et ricotta
4. terrine de merlan aux herbes fraîches
5. parmentier de poisson blanc aux champignons
6. gratin de haddock aux poireaux et pommes de terre
7. terrine de maquereau aux agrumes
8. gratin de sardines fraîches à la provençale
9. gratin de limande-sole au fenouil
10. terrine de truite aux amandes
11. gratin de poisson blanc au curry et lait de coco
12. brandade de morue gratinée
13. terrine de saumon et saint-jacques
14. gratin de daurade aux légumes méditerranéens
15. terrine de rouget aux poivrons et piment d'espelette

Chapitre 21 — fruits de mer - coquillages

1. moules marinières au vin blanc
2. coquilles saint-jacques gratinées à la normande
3. palourdes à la marinière
4. coques à la crème de safran
5. huîtres gratinées au champagne
6. praires à la provençale
7. bulots à la mayonnaise maison
8. ormeaux au beurre d'algues
9. clams à l'américaine
10. pétoncles poêlés aux agrumes

Chapitre 22 — fruits de mer - crustacés

1. gambas flambées au pastis
2. langoustines rôties au beurre d'agrumes
3. crevettes au curry vert et lait de coco
4. homard à l'armoricaine
5. crabes farcis à la créole
6. écrevisses à la nage
7. fricassée de langoustines aux petits légumes
8. coquilles de crabe au gratin
9. langouste grillée au beurre d'herbes
10. risotto aux crevettes et safran
11. cassolette de fruits de mer à la crème
12. tourteau façon thermidor
13. crevettes au curry et pamplemousse
14. bouquets à la nage parfumée au fenouil
15. brick de fruits de mer à la harissa

Chapitre 23 — préparations mixtes - soupes et ragoûts marins

1. bouillabaisse traditionnelle
2. soupe de poissons de roche
3. matelote d'anguilles au vin rouge
4. chaudrée de fruits de mer à la crème
5. waterzooi de poissons
6. caldeirada portugaise
7. parmentier de fruits de mer
8. kakavia (soupe de poisson grecque)
9. zarzuela catalane
10. cotriade bretonne traditionnelle
11. bourride à la sétoise
12. marmite dieppoise au cidre et safran
13. ragoût de lotte aux crevettes et champignons
14. cioppino (soupe de poisson italo-américaine)
15. potée de la mer à la bretonne

Chapitre 24 — plats végétariens et légumes - légumes farcis

1. tomates farcies aux herbes et à la feta
2. poivrons farcis au quinoa et légumes du soleil
3. courgettes rondes farcies aux champignons et fromage de chèvre
4. aubergines farcies à la provençale
5. champignons portobello farcis aux noix et roquefort
6. pommes de terre farcies à la crème de brocoli
7. courge butternut farcie aux légumes d'automne et noisettes
8. artichauts farcis à la méditerranéenne
9. fenouils braisés farcis aux agrumes et fruits secs
10. oignons rouges farcis au chèvre et miel
11. chou farci végétarien aux légumineuses
12. potimarrons farcis au riz sauvage et champignons
13. poivrons longs farcis à la grecque
14. panais farcis aux lentilles et noix
15. légumes d'été farcis à la provençale

Chapitre 25 — plats végétariens et légumes - gratins

1. gratin dauphinois traditionnel
2. gratin de courgettes et tomates au parmesan
3. gratin de chou-fleur au curry et lait de coco
4. gratin de potiron et patates douces aux épices
5. parmentier de légumes anciens
6. gratin d'aubergines à la parmigiana
7. gratin de blettes à la béchamel
8. gratin de fenouil au gorgonzola
9. tian provençal
10. gratin de butternut et épinards au comté
11. gratin de carottes et panais au cumin
12. endives au jambon revisitées (version végétarienne)
13. gratin de poireaux et pommes de terre à l'alsacienne
14. gratin de légumes racines et lentilles
15. moussaka végétarienne
16. gratin de pâtes aux trois fromages
17. gratin de polenta aux légumes du sud
18. gratin de brocolis et chou-fleur au roquefort
19. gratin de courges et riz sauvage
20. gratin de légumes méditerranéens et quinoa

Chapitre 26 — plats végétariens et légumes - tartes et tourtes salées

1. quiche lorraine traditionnelle
2. tarte fine aux oignons rouges, miel et chèvre frais
3. tarte aux poireaux et chèvre frais
4. tarte aux épinards et pignons de pin
5. tourte aux champignons des bois
6. tarte fine aux courgettes et herbes fraîches
7. tourte rustique aux pommes de terre et lardons
8. tarte tatin aux endives caramélisées
9. tarte aux tomates et moutarde à l'ancienne
10. pissaladière niçoise
11. tarte aux asperges et parmesan
12. tourte aux blettes et pignons de pin
13. tarte rustique aux carottes et cumin
14. tarte fine aux artichauts et tapenade
15. flamiche aux poireaux et comté
16. tarte aux champignons de paris et parmesan
17. tarte aux brocolis et fourme d'ambert
18. tarte provençale aux légumes grillés
19. tarte aux épinards et saumon fumé
20. tourte aux petits pois, menthe et feta

Chapitre 27 — plats végétariens et légumes - légumes secs

1. cassoulet végétarien aux haricots blancs
2. lentilles vertes du puy à la française
3. dhal de lentilles corail au lait de coco
4. fèves à la marocaine
5. pois chiches à la provençale
6. haricots rouges à la créole
7. flageolets au confit d'oignons
8. purée de haricots blancs à l'ail confit
9. salade de lentilles vertes aux noix et roquefort
10. houmous de pois chiches au sésame
11. ragoût de pois cassés au curry
12. haricots blancs à la toscane
13. falafel de pois chiches et fèves
14. soupe de haricots noirs à la mexicaine
15. petits pois à la française
16. salade de haricots azuki, edamame et quinoa
17. ragout de lentilles corail et patates douces
18. pois chiches rôtis aux épices
19. garbure béarnaise aux haricots blancs
20. caviar de lentilles noires à la truffe

Chapitre 28 — plats végétariens et légumes - céréales et champignons

1. risotto aux champignons des bois
2. quinoa aux légumes grillés et feta
3. polenta crémeuse aux champignons et gorgonzola
4. boulgour à l'orientale
5. risotto noir à l'encre de seiche
6. sarrasin aux champignons et noisettes
7. épeautre aux asperges et parmesan
8. porridge salé aux champignons et œuf poché
9. galettes de millet aux herbes fraîches
10. orge perlé aux champignons et épinards
11. couscous aux sept légumes
12. poêlée de champignons sauvages au persil et à l'ail
13. gratin de champignons et pommes de terre
14. risotto de petit épeautre aux cèpes
15. champignons farcis aux herbes et fromage de chèvre
16. timbale de champignons à la crème de truffe
17. salade de freekeh aux champignons rôtis et grenade
18. champignons à la grecque
19. riz noir vénéré aux crevettes et champignons
20. champignons farcis aux céréales et légumes
21. risotto de farro aux champignons et artichauts
22. cocotte de champignons forestiers aux châtaignes
23. riz sauvage aux champignons et canneberges
24. terrine de champignons aux noisettes
25. crumble d'avoine aux champignons et poireaux

Chapitre 29 — nord et nord-est - plats alsaciens

1. choucroute garnie traditionnelle
2. baeckeoffe d'agneau, porc et bœuf au pinot blanc
3. flammekueche traditionnelle
4. coqs au riesling
5. spätzle maison
6. potée alsacienne
7. tarte à l'oignon alsacienne
8. fleischnacka (escargots de viande)
9. sauerkraut balls (boulettes de choucroute)
10. bouchées à la reine alsaciennes
11. flammekueche aux lardons et oignons
12. baeckeoffe traditionnel scellé à la pâte à pain
13. kougelhopf sucré
14. choucroute garnie à l'alsacienne
15. carpe frite à la juive d'Alsace

Chapitre 30 — plats lorrains

1. quiche lorraine authentique
2. potée lorraine au lard et saucisses
3. tourte lorraine aux deux viandes
4. pâté lorrain au vin blanc
5. tarte aux myrtilles à la lorraine
6. bouchées à la reine lorraines
7. madeleines de commercy
8. tofailles (pommes de terre au lard)
9. mirabelles au kirsch
10. flammekueche sucrée aux pommes

Chapitre 31 — plats du nord et de picardie

1. carbonnade flamande à la bière
2. potjevleesch (viandes en gelée)
3. tarte au maroilles
4. welsh rarebit du nord
5. ficelle picarde
6. flamiche aux poireaux et gruyère du Nord
7. waterzoï de poulet à la gantoise
8. lapin à la bière et aux pruneaux
9. goyère au maroilles (soufflé au fromage)
10. tarte au sucre façon ch'ti

Chapitre 32 — plats champenois

1. potée champenoise aux deux viandes
2. pâté en croûte de reims
3. salade de pieds de porc à la rémoise
4. carré d'agneau de champagne au thym
5. langres chaud au marc de champagne
6. sauté de porc au chablis et aux lentillons roses
7. écrevisses à la nage champenoise
8. omelette au jambon de reims et champignons
9. lièvre à la royale façon champenoise
10. gâteau mollet aux biscuits roses de reims
11. noix de saint-jacques au ratafia de champagne
12. boudin blanc de rethel aux pommes
13. pigeonneaux rôtis au champagne
14. soupe au lait de châlons
15. charlotte aux biscuits roses et aux fruits rouges

Chapitre 33 — plats bretons

1. galettes de sarrasin au jambon et à l'œuf
2. kouign-amann
3. homard bleu de Roscoff au beurre d'algues
4. koulibiac de saumon façon bretonne
5. far breton aux pruneaux
6. cotriade de Cornouaille au fumet et tomates
7. crêpes dentelles au caramel au beurre salé
8. kefta de thon à la bretonne
9. crumble aux pommes et au cidre
10. soupe de poisson bretonne
11. poulet au cidre et aux pommes
12. galette des rois bretonne
13. marmite dieppoise aux saint-jacques et vin blanc
14. gâteau breton au caramel de pommes
15. ragoût de homard breton

Chapitre 34 — plats normands

1. teurgoule normande
2. gigot d'agneau de pré-salé au cidre
3. tarte normande aux pommes
4. tripes à la mode de caen
5. douillon aux poires
6. matelote d'anguilles à la normande
7. escalopes de veau vallée d'auge
8. poulet valois aux asperges
9. moules à la crème normande
10. camembert rôti au miel et aux noix
11. crème au calvados façon livarot
12. tarte au pont-l'évêque et aux poireaux
13. sole à la dieppoise
14. pouding de pommes à l'ancienne
15. lapin à la moutarde de meaux

Chapitre 35 — plats des côtes de la manche

1. coquilles saint-jacques gratinées
2. huîtres chaudes au champagne et piment d'Espelette
3. soupe de poissons du cotentin
4. turbot aux algues et beurre blanc
5. pâté aux pommes de terre du cotentin
6. coquilles d'huitres aux épinards
7. saumon mariné à l'aneth et au cidre
8. coquilles farcies du pêcheur
9. poularde au cidre et au camembert
10. gâche feuilletée aux pommes caramélisées
11. bar grillé au sel de guérande
12. millefeuille aux fraises de plougastel
13. royale de langoustines au coulis de crustacés
14. sole de roscoff farcie aux coques
15. filets de rouget au beurre d'algues
16. carré d'agneau de pré-salé en croûte d'herbes
17. soufflé au calvados
18. huîtres gratinées au camembert
19. galette de sarrasin aux fruits de mer
20. crêpes flambées au grand-marnier

Chapitre 36 — plats bourgeois parisiens

1. terrine de foie gras maison
2. soupe à l'oignon gratinée parisienne
3. poulet sauté grand-mère au vin blanc parisien
4. filet de bœuf rossini
5. blanquette de veau à l'ancienne épaule et poitrine
6. tournedos aux morilles
7. paris-brest
8. poularde en demi-deuil
9. tarte tatin
10. quenelles de brochet sauce Nantua à la parisienne
11. jambon au foin
12. canard à l'orange
13. saint-honoré
14. sole meunière
15. fondue parisienne

Chapitre 37 — plats bistro

1. confit de canard aux pommes sarladaises
2. steak tartare maison au cognac
3. entrecôte sauce au poivre
4. croque-monsieur et croque-madame
5. andouillette grillée sauce moutarde
6. salade frisée aux lardons et œuf poché
7. cassoulet parisien
8. bœuf bourguignon
9. choucroute garnie à la parisienne
10. cervelle de veau aux câpres
11. salade de harengs pommes à l'huile
12. coq au vin
13. filets de hareng à la parisienne
14. saucisse-purée
15. escargots de bourgogne au beurre d'ail

Chapitre 38 — plats des brasseries

1. steak tartare de brasserie
2. soupe à l'oignon gratinée façon brasserie
3. croque-monsieur
4. salade niçoise
5. plateau de fruits de mer
6. cassoulet de paris
7. céleri rémoulade
8. quiche lorraine
9. confit de canard aux pommes sarladaises façon brasserie
10. choucroute de la mer
11. entrecôte café de paris
12. tête de veau sauce ravigote
13. bœuf bourguignon à la parisienne
14. carré d'agneau persillé
15. sole farcie aux crevettes grises sauce Joinville
16. rognons de veau à la moutarde de Dijon
17. blanquette de veau longue cuisson aux tendrons
18. filet mignon de porc aux pruneaux
19. tripes à la mode de paris
20. onglet à l'échalote au vin rouge

Chapitre 39 — plats tourangeaux

1. rillettes de tours
2. poire tapée de rivarennes
3. nougat de tours
4. géline de touraine aux morilles
5. andouillette de tours à la tourangelle
6. pâté de pâques berrichon
7. carpe à la chambord
8. beuchelle tourangelle
9. galette de pommes de terre au fromage de sainte-maure
10. fricassée de loire au beurre blanc
11. tourte de la loire aux asperges et anguille fumée
12. rôti de bœuf au chinon
13. fouées tourangelles garnies
14. cailles au vouvray et aux raisins
15. tarte tatin aux pommes reinettes

Chapitre 40 — plats berrichons

1. poulet en barbouille
2. galette aux pommes de terre berrichonne
3. tourte berrichonne au fromage de chèvre
4. poule au pot berrichonne
5. feuillantine de brochet aux écrevisses
6. civet de lapin au gamay de loire
7. flamusse aux poires
8. terrine de pintade aux noisettes
9. pavé de bœuf berrichon, sauce au sancerre rouge
10. croquets de châteauroux

Chapitre 41 — plats de sologne

1. gibelotte de lapin à la solognote
2. terrine de chevreuil aux airelles
3. sandre à la crème d'oseille et aux écrevisses
4. pithiviers de caille et foie gras
5. filet de cerf sauce grand veneur
6. tarte aux champignons sauvages
7. poulet en barbouille de sologne
8. carpe farcie à la solognote
9. tarte tatin aux poires et aux châtaignes
10. estouffade de sanglier à la bière de sologne

Chapitre 42 — plats d'orléanais

1. matelote d'anguilles à l'orléanaise
2. boudin noir aux pommes et au vinaigre d'orléans
3. volaille en paupiettes au saint-pourçain
4. quiche à la pêche de loire et au fromage de chèvre
5. pintade aux lentilles vertes du berry
6. pâté d'alouettes à l'orléanaise
7. tarte aux poires et amandes à la gelée de cotignac
8. esturgeon de loire au beurre blanc
9. cotriade de poissons de loire
10. terrine de faisan aux pistaches de la forêt d'orléans
11. tarte tatin traditionnelle de lamotte-beuvron
12. couscous de canard à l'orléanaise
13. fricassée de saint-jacques à la crème d'asperges vertes
14. magret de canard au miel et au vinaigre d'orléans
15. pompe aux pommes orléanaise

Chapitre 43 — plats bourguignons

1. bœuf bourguignon de Bourgogne aux côtes-de-nuits
2. jambon persillé de bourgogne
3. pochouse dijonnaise
4. œufs en meurette
5. coquelets au chablis et aux morilles
6. escargots de bourgogne à l'ail et au persil
7. époisses rôti au marc de bourgogne
8. poulet gaston gérard
9. joues de bœuf braisées au vin rouge de bourgogne
10. gougères au comté
11. pain d'épices de dijon
12. quenelles de brochet sauce Nantua de Bourgogne (aux écrevisses vivantes, tomate, paprika
13. gigot d'agneau à la bourguignonne
14. chaussons aux pommes de terre et au chaource
15. salade bourguignonne à l'œuf poché
16. poires au vin de bourgogne
17. lapin à la moutarde de dijon
18. filets de perche au vin jaune du jura
19. tarte aux époisses et aux noix
20. crème de cassis maison

Chapitre 44 — plats lyonnais

1. quenelles de brochet sauce nantua (version lyonnaise)
2. tablier de sapeur
3. cervelle de canut
4. poulet au vinaigre à la lyonnaise
5. salade lyonnaise
6. andouillette tirée à la ficelle sauce moutarde
7. gratin de cardons à la moelle
8. saucisson brioché lyonnais
9. gâteau de foies de volaille
10. poularde demi-deuil à la façon mère brazier
11. gratinée lyonnaise (soupe à l'oignon gratinée)
12. ragoût de pieds de veau à la lyonnaise
13. paillasson de pommes de terre
14. tarte aux pralines roses
15. bugnes lyonnaises
16. jésus de lyon
17. sabodet
18. gras double à la lyonnaise
19. cochonnailles lyonnaises (assiette du charcutier)
20. boulettes lyonnaises au gratin

Chapitre 45 — plats bressans

1. poulet de bresse à la crème
2. poularde demi-deuil de bresse
3. pochouse de dombes
4. quenelles de brochet à la bressane
5. omelette aux grenouilles
6. galettes bressanes
7. volaille de bresse au bleu de gex
8. gâteau de foies de volaille de bresse
9. râble de lièvre à la crème
10. tarte bressane

Chapitre 46 — plats périgourdins

1. tourin blanchi à l'ail
2. soupe de châtaignes du périgord
3. mique périgourdine
4. omelette aux cèpes du périgord
5. foie gras poêlé aux pommes et au calvados
6. confit de canard aux pommes de terre sarladaises
7. magret de canard aux cerises noires du périgord
8. cassoulet périgourdin
9. parmentier de queue de bœuf aux cèpes
10. civet de lièvre à la périgourdine
11. terrine de gibier aux fruits secs
12. filet mignon de porc aux pruneaux d'agen
13. chou farci périgourdin
14. tarte aux noix du périgord
15. clafoutis aux cerises noires du périgord

Chapitre 47 — plats basques

1. piperade basquaise
2. axo avec riz pilaf (agneau à la basquaise)
3. marmitako de thon
4. chipirons à la basquaise
5. ttoro (soupe de poissons basque)
6. poulet basquaise
7. merlu koskera (merlu à la basquaise)
8. piquillos farcis à la morue
9. pintxos de chorizo et piquillos
10. gâteau basque
11. txuleta (côte de bœuf basque)
12. kokotxas al pil-pil (joues de morue à la basquaise)
13. piperrada (omelette basque aux poivrons)
14. mamia (caillé de brebis au miel)
15. sagarno bixkotxa (gâteau au cidre basque)

Chapitre 48 — plats landais

1. magret de canard aux cèpes des landes
2. pastis landais
3. poule au pot landaise
4. foie gras des landes mi-cuit maison
5. tourtière landaise aux pommes
6. côtes d'agneau de pauillac aux haricots tarbais
7. salade landaise
8. flognarde aux cerises
9. confit de canard des landes
10. grillades de canard landaises

Chapitre 49 — plats du bordelais

1. entrecôte à la bordelaise
2. lamproie à la bordelaise
3. cèpes à la bordelaise
4. grenier médocain
5. matelote d'anguilles à la bordelaise
6. épaule d'agneau confite au miel et aux épices
7. cannelés bordelais
8. filet de bœuf sauce bordelaise
9. huîtres chaudes du Bassin d'Arcachon au champagne
10. croustade aux pommes bordelaise

Chapitre 50 — adaptations italiennes

1. risotto aux cèpes à la française
2. tagliatelles à la crème de morilles
3. pizza flambée alsacienne
4. lasagnes au confit de canard
5. gnocchis à la parisienne gratinés
6. tiramisu au café et aux spéculoos
7. penne à la provençale
8. osso buco à la française
9. focaccia aux herbes de provence
10. ravioles du dauphiné gratinées
11. tarte fine aux figues et au chèvre
12. risotto au saumon et à l'aneth
13. polenta crémeuse aux cèpes et au foie gras
14. carbonara à la française
15. panna cotta au caramel au beurre salé
16. linguine aux fruits de mer à la normande
17. panzanella à la niçoise
18. millefeuille de légumes grillés et chèvre frais
19. tortellini gratinés aux champignons et au jambon
20. mini panettones aux fruits confits et grand marnier

Chapitre 51 — adaptations espagnoles

1. paella à la française
2. piquillos farcis à la française
3. tortilla française aux pommes de terre et truffe
4. crème catalane revisitée au caramel d'orange
5. gaspacho français à la betterave et framboise
6. empanadas au confit de canard et cèpes
7. fideuà de homard à la normande
8. albondigas aux herbes de provence et sauce au vin blanc
9. churros au chocolat chaud à la française
10. escalivada provençale sur croûtes de pain de campagne
11. migas bourguignonnes au vin rouge et lardons
12. fabada alsacienne au jarret de porc fumé
13. flan pâtissier aux amandes et zeste d'orange à l'espagnole
14. cocido boulonnais aux fruits de mer
15. gazpacho andalou aux fraises et basilic

Chapitre 52 — adaptations grecques

1. moussaka provençale aux aubergines grillées
2. spanakopita à la française
3. dolmades au riz sauvage et canard confit
4. souvlaki d'agneau à la lavande et légumes grillés
5. tzatziki aux herbes fraîches et truffe d'été
6. salade grecque revisitée au chèvre chaud et tapenade
7. kleftiko d'agneau mijoté au citron confit et olives
8. baklava aux amandes, pistaches et fleur d'oranger
9. poulpe grillé à la persillade et pommes grenailles
10. galaktoboureko aux agrumes et vanille de madagascar

Chapitre 53 — adaptations levantines

1. houmous de pois chiches au foie gras et truffe
2. falafels aux herbes et noisettes, sauce yaourt à la menthe
3. taboulé libanais au quinoa et grenade
4. tajine d'agneau aux abricots secs et miel de lavande
5. baklava aux noix et miel de thym, crème glacée à la fleur d'oranger
6. canard laqué à la française
7. dim sum aux escargots de bourgogne
8. poulet au citron confit et lavande de provence
9. raviolis chinois au foie gras et champignons des bois
10. bao buns au bœuf bourguignon
11. nouilles sautées aux saint-jacques et légumes primeurs
12. aubergines laquées au miel et vinaigre balsamique
13. soupe de poulet façon wonton au foie gras
14. tofu soyeux aux fruits de mer et safran
15. crème brûlée au thé jasmin et litchi
16. filet de bœuf au wok, sauce au poivre de sichuan
17. nems de canard confit aux pruneaux
18. riz sauté aux cèpes et foie gras
19. tarte aux pommes façon tatin et thé vert matcha
20. salade de poulet croustillant, vinaigrette au sésame et agrumes

Chapitre 54 — adaptations japonaises

1. tataki de thon au sésame et wasabi français
2. maki au foie gras et figue
3. ramen au bœuf bourguignon (suite)
4. gyoza au confit de canard et foie gras
5. tempura de légumes de saison et sauce aïoli au wasabi
6. dorade royale en croûte de sel, sauce ponzu au yuzu
7. chawanmushi aux truffes et foie gras
8. okonomiyaki au canard confit et comté
9. mochi glacé au fromage blanc et coulis de framboises
10. chirashi au saumon gravlax et betterave

Chapitre 55 — adaptations vietnamiennes

1. pho au bœuf bourguignon
2. bánh mì au foie gras et confit d'oignons
3. rouleaux de printemps au homard et mangue
4. bún bò aux légumes provençaux
5. délice vietnamien au chocolat et café
6. salade de bœuf à la citronnelle et pomelo
7. crêpes vietnamiennes (bánh xèo) aux fruits de mer et herbes fraîches
8. raviolis de riz vapeur (bánh cuốn) à la truffe et aux champignons
9. magret de canard laqué au caramel de poisson
10. crème brûlée à la citronnelle et combava

Chapitre 56 — adaptations thaïlandaises

1. tom yum à la bourguignonne
2. pad thaï au homard et truffe noire
3. curry vert de saint-jacques et asperges
4. som tam (salade de papaye verte) aux fruits de mer
5. poulet grillé à la citronnelle et gingembre (gai yang)
6. massaman curry d'agneau aux légumes d'hiver
7. mousse au citron vert et feuilles de combava
8. tartare de bœuf thaï (lab neua)
9. risotto à la thaï (khao pad sapparod)
10. pannacotta à la citronnelle et coulis de mangue

Chapitre 57 — adaptations indiennes

1. butter chicken à la française
2. samosas aux champignons sauvages et fromage de chèvre
3. agneau korma aux coings et fruits secs
4. dahl de lentilles corail au homard
5. trio de crèmes brûlées indiennes

Chapitre 58 — adaptations américaines

1. burger gastronomique au foie gras et truffe
2. cheesecake new-yorkais aux fruits rouges et coulis de cassis
3. clam chowder à la normande
4. mac and cheese aux truffes et quatre fromages
5. lobster roll au beurre citronné et estragon
6. s'mores revisités aux framboises et chocolat grand cru
7. chicken and waffles au sirop d'érable épicé
8. new england clam chowder au safran et langoustines
9. ribs de porc laqués au miel et épices
10. key lime pie revisité aux fruits de la passion

Chapitre 59 — adaptations britanniques

1. fish and chips de lotte en croûte de bière blonde
2. beef wellington aux cèpes et foie gras
3. pudding de pain perdu aux fruits rouges et crème anglaise
4. scotch eggs aux herbes et saumon fumé
5. fish and chips de cabillaud en pâte à la bière artisanale
6. shepherd's pie au confit de canard et purée truffée
7. scones aux fruits confits et crème de mascarpone au citron
8. christmas pudding revisité au cognac et crème de marrons
9. welsh rarebit aux trois fromages et poivre long
10. trifle aux fraises et gingembre confit, crème au basilic

Chapitre 60 — adaptations d'europe centrale

1. goulash hongrois au vin rouge et paprika fumé
2. strudel aux pommes et noix de pécan, sauce caramel au beurre salé
3. bœuf stroganoff aux champignons des bois et vodka infusée au poivre
4. pierogi aux champignons et fromage fumé, sauce crème aigre à l'aneth
5. koulibiac de saumon au boulgour et épinards, sauce raifort
6. schnitzel de veau à la viennoise, salade de pommes de terre tièdes et cornichons
7. sachertorte au chocolat noir et confiture d'abricots maison
8. bortsch revisité aux légumes racines et crème au raifort
9. eszterhazy torta aux noisettes et crème pralinée
10. soupe gulyas aux trois viandes et légumes racines

Chapitre 61 — adaptations d'afrique du nord

1. tajine d'agneau aux pruneaux et amandes, parfumé à la fleur d'oranger
2. couscous royal aux trois viandes et légumes de saison
3. pastilla au pigeon et fruits secs, crème de dattes au miel
4. chorba frik à l'agneau et aux légumes primeurs
5. brick à l'œuf et à la tapenade de thon, salade d'herbes fraîches
6. méchoui d'épaule d'agneau aux épices et légumes confits
7. chakchouka aux œufs de caille et merguez d'agneau
8. rfissa de poulet fermier au ras el-hanout et lentilles
9. baklava aux pistaches et fleur d'oranger, sirop de miel épicé
10. harira aux pois chiches et lentilles corail, dattes farcies au fromage frais

Chapitre 62 — adaptations d'amérique latine

1. empanadas de bœuf épicé aux olives et raisins secs
2. ceviche de cabillaud aux agrumes et lait de tigre
3. moqueca de crevettes et poisson au lait de coco et dendê
4. churrasco de picanha sauce chimichurri et légumes grillés
5. feijoada complète au porc et haricots noirs, orange et farofa
6. asado de tira aux légumes racines et chimichurri rouge
7. tamales de poulet aux piments et sauce mole, crème citronnée
8. locro de pommes de terre, maïs et fromage aux herbes fraîches
9. lomo saltado au bœuf et légumes sautés, sauce soja et pisco
10. alfajores de maizena au dulce de leche et noix de coco

Chapitre 63 — versions légères de grands classiques

1. blanquette de veau légère au yaourt grec et légumes printaniers
2. hachis parmentier de canard confit aux patates douces et épices douces
3. soufflé au fromage allégé, nuage de chèvre frais et herbes
4. bouillabaisse revisitée en bouillon clair et émulsion de rouille
5. croque-monsieur de volaille aux légumes confits et comté allégé
6. navarin d'agneau printanier aux herbes fraîches et légumes croquants
7. quiche lorraine légère à la ricotta et jambon de poulet
8. bœuf bourguignon léger au porto et légumes d'hiver
9. gratin dauphinois aux trois tubercules et bouillon de volaille
10. tarte tatin de légumes racines au miel et romarin
11. poularde pochée façon pot-au-feu de volaille, bouillon aromatique
12. gâteau de crêpes façon millefeuille aux fruits rouges et mascarpone allégé
13. cassoulet léger de la mer aux légumes méditerranéens
14. îles flottantes aux fruits de la passion et crème anglaise à la vanille allegée
15. boudin blanc revisité au foie gras et pommes caramélisées au cidre

Chapitre 64 — déconstructions créatives

1. salade niçoise déconstruite en verrines multicolores
2. cassoulet en trois textures, espuma de haricots et confit de canard croustillant
3. tatin inversée de foie gras et pommes caramélisées au vinaigre de cidre
4. bouillabaisse façon gaspacho, rougets et crème safranée
5. millefeuille de canard à l'orange, tuiles au grand marnier et agrumes confits
6. tarte au citron meringuée explosive, gelée de citron vert et mousse de citron
7. tournedos rossini en trois services : carpaccio, tartare et filet poêlé
8. saint-honoré déconstruit, choux caramélisés et crème chiboust à la vanille bourbon
9. soupe à l'oignon gratinée en trois textures et émulsion au comté
10. couscous revisité, semoule en trois façons et légumes confits
11. tarte au chocolat déstructurée, crémeux au praliné et sablé aux amandes
12. bœuf wellington revisité, filet en croûte d'herbes et tartare de champignons
13. moules marinières déconstruites, émulsion safranée et frites de panisse
14. charlotte aux fraises éclatée, biscuits à la cuillère et espuma de mascarpone
15. croque-monsieur décliné en trois textures, chips de jambon et espuma de béchamel

Chapitre 65 — miniaturisations gourmandes

1. trio de mini-burgers gourmets aux trois viandes et sauces maison
2. assortiment de mini-tartelettes salées aux légumes de saison
3. coffret de mini-légumes farcis à la provençale
4. déclinaison de petits choux salés et sucrés, assortiment de garnitures
5. mini-bouchées de volaille façon grand-mère, sauce suprême
6. petits pots de soupe à l'oignon gratinée et croûtons au comté
7. mini-pithiviers de canard aux champignons et jus corsé
8. petits flans de légumes tricolores, crème d'herbes et tuiles au parmesan
9. duo de mini-tatins salées: tomates cerises et échalotes confites
10. mini-charlottes au chocolat et framboises, coulis au fruit de la passion
11. petits soufflés au grand marnier et écorces d'orange confite
12. mini-opéras au café et praliné, glaçage miroir au chocolat
13. petits pots de crème brûlée au thym et miel de lavande
14. mini-clafoutis aux cerises et pistaches, glace à la fève tonka
15. petits beignets soufflés aux pommes et calvados, sauce caramel salé
16. mignardises aux trois chocolats, épices et agrumes
17. mini-timbales de homard et saint-jacques, émulsion au corail d'oursin
18. petits paris-brest au praliné et noisettes caramélisées
19. mini-cheesecakes citron vert et framboises, crumble au spéculoos
20. duo de mini-gratins dauphinois et forestiers, chips de lard et persil frit

Chapitre 66 — fusion franco-asiatique

1. tataki de bœuf au wasabi et réduction de vin rouge
2. saumon mi-cuit, crème de yuzu et purée de patate douce au gingembre
3. magret de canard laqué au miel et épices chinoises, wok de légumes croquants
4. gyozas au confit de canard et foie gras, bouillon parfumé aux shiitakes
5. saint-jacques poêlées, émulsion à la citronnelle et risotto noir à l'encre de seiche
6. filet mignon de porc en croûte de sésame, sauce au miso et légumes glacés au mirin
7. soupe miso de homard, shiitakes et nouilles soba au thé vert
8. croustillant de pigeon aux épices chinoises, purée de céleri-rave et sauce au cassis
9. millefeuille de tofu fumé, légumes confits et vinaigrette au sésame noir
10. cabillaud en croûte de noix de macadamia, purée de patates douces au lait de coco
11. tartare de bœuf à la thaïlandaise, chips de riz sauvage et sorbet au wasabi
12. nage de homard et saint-jacques au lait de coco et citronnelle, tagliatelles de légumes
13. canard laqué pékinois revisité, pancakes à la farine de sarrasin et chutney de mangue
14. ravioles de langoustines au bouillon tom kha kai
15. suprême de pintade farci au foie gras et shiitakes, sauce au saké et kumquats confits

Chapitre 67 — fusion franco-méditerranéenne

1. tajine d'agneau aux herbes de provence et miel de lavande
2. dorade méditerranéenne au beurre d'algues et crumble d'olives noires
3. risotto au safran et aux fruits de mer, émulsion à la feta
4. ratatouille moderne au thym citronné, caillé de chèvre et croustillant de jambon de parme
5. tajine de poulet au citron confit et olives, caviar d'aubergine à la française
6. tarte fine à la tomate et au chèvre, crème d'anchois et pesto de roquette
7. poulpe grillé à la plancha, sauce romesco et polenta crémeuse aux herbes
8. osso buco de veau à la provençale, gremolata au fenouil
9. couscous de la mer aux herbes fraîches et aïoli au safran
10. navarin d'agneau printanier au zaatar et abricots secs
11. soupe de poisson de roche à la rouille et croutons à l'ail
12. daurade royale en croûte de sel aux herbes, tapenade d'olives vertes et légumes grillés
13. ravioles ouvertes aux champignons sauvages, crème de parmesan et chips de jambon serrano
14. parmentier d'agneau confit aux épices du maghreb, écrasée de patates douces à l'orange
15. filet mignon de porc farci à la provençale, crème d'aubergine fumée et polenta crémeuse

Chapitre 68 — fusion franco-américaine

1. burger de canard confit, chutney de figues et pommes gaufrettes
2. poutine de canard fumé, sauce au poivre vert et fromage en grains
3. mac & cheese de homard au cognac et truffe
4. poulet frit à la cajun, gaufres au maïs et sirop d'érable épicé
5. côte de bœuf maturée, sauce béarnaise au bourbon et frites de patates douces
6. gumbo de fruits de mer et saucisse andouille, riz créole
7. lobster roll à la française, pommes paille et salade d'herbes
8. cheesecake new-yorkais aux fruits rouges, crumble de spéculoos
9. croque-monsieur au pulled pork et sauce barbecue maison
10. clafoutis aux cerises noires et bourbon, glace vanille maison
11. boeuf bourguignon revisité façon pot-au-feu américain
12. salmon en croûte façon wellington aux épices cajun
13. gaufres salées au cheddar et bacon, œufs pochés et sauce hollandaise au bourbon
14. croustillant de canard confit aux pommes caramélisées, sauce au cidre et érable
15. tarte tatin aux tomates cerises confites et chèvre, caramel de vinaigre balsamique
16. cheeseburger de canard, foie gras poêlé et chutney de figues
17. grilled cheese au brie et au homard, sauce mornay au cognac
18. tournedos rossini revisité, purée truffée et jus au bourbon
19. tarte aux pommes façon apple pie, crème glacée au caramel salé
20. bbq ribs de porc laqués à la française, sauce au vin rouge et purée de maïs

Chapitre 69 — plats à basse température

1. filet de bœuf cuit à basse température, réduction de vin rouge et moelle osseuse
2. saumon confit à l'huile d'olive, crème d'aneth et légumes croquants
3. gigot d'agneau de sept heures, légumes confits et croustillant d'ail
4. magret de canard rosé, réduction au porto et cerises confites
5. joues de bœuf confites au vin rouge, purée de céleri-rave au raifort
6. cabillaud cuit à juste température, émulsion au gingembre et petits légumes de saison
7. échine de porc confite au lait et aux herbes, polenta crémeuse aux chanterelles
8. jarret de veau de sept heures aux agrumes, gremolata et risotto milanais
9. poulet fermier rôti à basse température, farce aux morilles et pommes de terre fondantes
10. côtes de porc ibérique laquées au miel et épices, légumes-racines confits

Chapitre 70 — cuisine moléculaire adaptée

1. sphérification de melon au porto, jambon ibérique et croustillant de parmesan
2. œufs parfaits 64°c, espuma de pommes de terre truffée et chips de jambon
3. cappuccino de champignons, nuage de lait à la noisette et tuile au parmesan
4. risotto nitro à l'encre de seiche et écume de safran
5. saint-jacques en croûte de sel fumé, gel de citron et air de coriandre
6. gaspacho de tomates anciennes, sphères de mozzarella et sorbet au basilic
7. raviolis transparents aux crevettes et bouillon thaï en suspension
8. filet de bœuf sous vide, mousse de pommes de terre et air de truffe
9. homard en deux textures, gelée de carapace et semoule soufflée
10. sphère de chocolat fumant, crème anglaise à la vanille et fruits rouges

Chapitre 71 — plats vegans revisités

1. risotto de quinoa aux asperges vertes et crème de petits pois
2. galettes de patate douce et lentilles corail, sauce tahini au citron
3. curry de légumes d'hiver au lait de coco et riz basmati aux épices
4. bowls de légumes rôtis, houmous de betterave et falafels au four
5. lasagnes aux légumes d'été, tofu fumé et béchamel d'amandes
6. buddha bowl d'hiver, dressing au miso et tuiles de nori
7. tarte rustique aux légumes grillés, crème d'amandes et herbes fraîches
8. curry vert thaï aux légumes et tofu croustillant
9. chili sin carne aux trois haricots, guacamole et tortilla chips maison
10. salade composée aux légumineuses, vinaigrette à l'orange et croûtons de polenta
11. bourguignon de champignons et légumes racines
12. risotto crémeux aux asperges et petits pois
13. tajine de légumes et abricots au tofu mariné
14. lasagnes aux légumes grillés et crème de cajou
15. galettes de légumineuses aux herbes et sauce tahini-citron

Chapitre 72 — plats sans gluten

1. penne de maïs à la sicilienne
2. poulet aux épices et riz basmati à l'indienne
3. gratin de polenta aux champignons et fromage de chèvre
4. sarrasin aux légumes rôtis et sauce miso-sésame
5. crevettes sautées au quinoa et légumes croquants
6. cabillaud en croûte d'amandes et purée de patate douce
7. gâteau de crêpes de sarrasin aux champignons et comté
8. risotto de potimarron au parmesan et sauge croustillante
9. saumon en papillote aux légumes asiatiques et riz noir
10. gnocchis de patate douce à la sauge et crème de noisettes
11. cassoulet de haricots blancs et confit de canard sans gluten
12. gratin dauphinois au lait de coco et curry
13. filet mignon de porc aux pruneaux et polenta crémeuse
14. tarte tatin de légumes racines sur socle de sarrasin
15. fondant au chocolat sans farine et crème anglaise à la vanille

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Aux sources historiques du plat principal français

Dès le Moyen Âge, les différences entre l'alimentation populaire et celle de l'aristocratie étaient marquées. Tandis que le peuple se nourrissait principalement de potages épais et de bouillies agrémentées de quelques morceaux de viande les jours fastes, les tables seigneuriales voyaient défiler des services composés de mets variés où dominaient les viandes rôties, symboles de pouvoir et de richesse. C'est dans l'art du rôti que se distinguaient les cuisiniers d'alors, jonglant avec les épices exotiques et coûteuses pour démontrer la puissance de leurs maîtres.

L'histoire de nos plats principaux est indissociable de celle de notre pays tout entier. Les invasions, les conquêtes, les alliances matrimoniales, les échanges commerciaux et les révolutions sociales ont tous laissé leur empreinte dans nos casseroles et nos fours.

La Renaissance marque un tournant décisif avec l'arrivée en France, notamment par le biais de Catherine de Médicis, de nouvelles techniques et sensibilités culinaires venues d'Italie. Les sauces s'affinent, les légumes gagnent en importance, et l'on commence à rechercher un certain équilibre des saveurs plutôt que la simple démonstration d'opulence.

Mais c'est véritablement au XVIIe siècle, sous Louis XIV, que se dessinent les contours de notre conception moderne du plat principal. La création du service à la française, où plusieurs plats sont disposés simultanément sur la table pour chaque service, permet une spécialisation progressive des préparations. Les "entrées", "relevés" et "rôts" préfigurent notre organisation contemporaine du repas, même si la notion stricte de plat unique principal n'est pas encore établie.

Le XVIIIe siècle poursuit cette évolution avec l'émergence d'une véritable littérature gastronomique, dont "La Cuisinière bourgeoise" de Menon (1746) constitue un jalon important. S'adressant à la bourgeoisie montante, ce livre codifie des recettes qui deviendront des classiques de notre répertoire. Parallèlement, dans les cuisines aristocratiques,

l'art du plat principal atteint des sommets de raffinement sous l'impulsion de cuisiniers comme Antoine Carême.

La Révolution française bouleverse profondément le paysage gastronomique en dispersant les cuisiniers de l'aristocratie, qui fondent les premiers restaurants parisiens. Cette démocratisation relative de la haute cuisine permet la diffusion des techniques et recettes autrefois réservées à l'élite. Le XIXe siècle, âge d'or de la gastronomie française, voit l'émergence d'une codification rigoureuse des plats

principaux sous l'impulsion d'Auguste Escoffier, dont "Le Guide Culinaire" (1903) demeure une référence incontournable. Le XXe siècle est marqué par des bouleversements sociaux et technologiques qui trans- forment notre rapport au plat principal : industrialisation de l'alimentation, réduction du temps consacré à la cuisine domestique, découverte des cuisines exotiques... Mais ces changements n'ont pas affaibli la centralité du plat principal dans notre culture ; ils l'ont simplement fait évoluer vers plus de légèreté, de rapidité et d'ouverture aux influences internationales.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

La géographie des plats principaux : un tour de France des saveurs

les pommes de terre et les plats mijotés. La carbonnade flamande, le baeckeoffe alsacien ou la quiche lorraine illustrent cette tradition généreuse et réconfortante, parfaitement adaptée aux hivers rigoureux.

La Normandie et la Bretagne, ouvertes sur la Manche et l'Atlantique, offrent un répertoire où les produits de la mer côtoient harmonieusement ceux de la terre. Le homard à l'armoricaine, les coquilles Saint-Jacques gratinées ou le gigot d'agneau de pré-salé au cidre témoignent de cette double identité maritime et pastorale.

Paris et l'Île-de-France ont développé une cuisine bourgeoise sophistiquée, influencée par les grandes maisons aristocratiques mais adaptée aux goûts de la classe moyenne urbaine. Le bœuf mode, la poularde en demi-deuil ou le filet de bœuf Rossini représentent cette tradition d'élégance mesurée.

La vallée de la Loire, surnommée "le jardin de la France", se distingue par une cuisine délicate qui fait la part belle aux poissons d'eau douce, au gibier et aux légumes cultivés dans ce terroir fertile. Le sandre à la crème d'oseille, les rillettes de Tours ou la géline de Touraine aux morilles sont emblématiques de cette gastronomie raffinée.

La Bourgogne et Lyon, véritables bastions de notre tradition culinaire, ont élevé les plats mijotés et les préparations carnées au rang d'art véritable. Le bœuf bourguignon, les quenelles de brochet sauce Nantua ou le poulet au vinaigre lyonnais illustrent ce mariage parfait entre produits d'exception et techniques de cuisson maîtrisées.

Le Sud-Ouest, région de cocagne aux multiples influences (espagnole, occitane, basque), a développé une cuisine généreuse et solaire où le canard, l'oie et les champignons occupent une place de choix. Le confit de canard, le cassoulet ou le magret aux cèpes des Landes sont les ambassadeurs de cette tradition gourmande.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Les grandes familles de plats principaux

Les rôtis et pièces nobles constituent peut-être la famille la plus emblématique de notre tradition. Du simple poulet rôti dominical à l'aristocratique Châteaubriand, ces préparations mettent en valeur la qualité intrinsèque du produit par une cuisson qui respecte sa nature et exalte ses saveurs. L'art du rôti est celui de la maîtrise du feu, de la température et du timing parfait. Sa simplicité apparente cache une exigence technique considérable.

Les braisés et mijotés représentent le cœur battant de notre cuisine familiale et régionale. Bœuf bourguignon, blanquette de veau, coq au vin, navarin d'agneau… Ces plats partagent une même philosophie : transformer par une cuisson lente des morceaux souvent modestes en préparations savoureuses où les saveurs se fondent et s'enrichissent mutuellement. Ils incarnent l'alchimie culinaire dans ce qu'elle a de plus magique.

Les sautés et grillés constituent une famille plus légère, où la rapidité d'exécution et la préservation des textures jouent un rôle essentiel. De la simple escalope de veau à la crème aux plus sophistiqués médaillons de lotte au lard, ces plats requièrent une précision technique qui ne laisse pas place à l'erreur. Ils représentent l'équilibre parfait entre respect du produit et apport aromatique du cuisinier.

Les ragoûts et fricassées occupent une position intermédiaire entre les mijotés et les sautés. Plus légers et plus rapides que les premiers, plus complexes et plus riches que les seconds, ils offrent une palette expressive extrêmement variée. La fricassée de poulet aux morilles, le ragoût de veau Marengo ou la matelote d'anguilles illustrent cette famille polyvalente.

Les poissons et fruits de mer constituent un domaine d'une richesse extraordinaire, reflet de nos côtes étendues et variées. Des préparations classiques comme la sole meunière aux créations plus élaborées comme le koulibiac de saumon, cette famille témoigne de notre capacité à magnifier les produits marins par des techniques adaptées à leur délicatesse.

Les préparations végétariennes, longtemps considérées comme périphériques dans notre tradition culinaire, ont progressivement gagné leurs lettres de noblesse pour devenir aujourd'hui des plats principaux à part entière. Des gratins aux tartes salées, des légumes farcis aux préparations à base de légumineuses, cette famille en pleine expansion témoigne de l'adaptabilité et de la créativité de notre cuisine.

> Enfin, les plats d'influence internationale adaptés à notre sensibilité gastronomique représentent une famille en constante évolution. Du couscous royal "à la française" au burger gastronomique au foie gras, ces créations hybrides témoignent de notre capacité à nous approprier des influences extérieures tout en conservant notre identité culinaire profonde.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Techniques et savoir-faire : l'art du plat principal

Si les ingrédients constituent la matière première du plat principal, ce sont les techniques qui lui donnent forme et âme. Ces savoir-faire, transmis de génération en génération, affinés par des siècles de pratique et d'expérimentation, représentent le véritable trésor de notre patrimoine culinaire.

L'art du rôtissage, considéré depuis toujours comme l'une des techniques les plus nobles, exige une compréhension intime du feu et de la transformation des chairs sous l'effet de la chaleur. Le rôtisseur doit savoir anticiper, observer, sentir pour atteindre le point de cuisson parfait qui révélera toutes les qualités de la pièce sans en altérer la tendreté ni la jutosité. De la broche traditionnelle au four moderne, l'esprit reste le même : une cuisson respectueuse qui magnifie le produit.

Le braisage et le mijotage représentent peut-être l'apogée de la patience culinaire. Ces techniques de cuisson lente, où les aliments cuisent doucement dans un liquide aromatique, permettent de transformer des morceaux parfois modestes en préparations d'une richesse incomparable. L'alchimie qui s'opère entre les viandes, les os, les légumes aromatiques et le liquide de cuisson produit des sauces complexes et profondes qui font toute la signature de ces plats.

La cuisson à l'unilatérale, technique plus récente mais profondément ancrée dans notre tradition des poissons, illustre parfaitement l'équilibre entre innovation et respect du produit. En ne cuisant le poisson que d'un seul côté, généralement côté peau, on préserve toute la délicatesse de sa chair tout en développant des textures contrastées qui enrichissent l'expérience gustative.

L'art de la liaison des sauces constitue l'un des fondements techniques de notre cuisine. Qu'il s'agisse de liaisons à la farine (roux), aux œufs (à la crème et aux jaunes d'œufs), au sang ou par réduction, ces méthodes permettent d'obtenir des consistances et des textures variées qui enrobent parfaitement les éléments principaux du plat. La maîtrise de ces techniques distingue souvent le cuisinier amateur du professionnel accompli.

La farce représente une technique polyvalente qui permet d'enrichir des préparations, de les rendre plus complexes et surprenantes. Des simples paupiettes aux élaborées

> ballotines, des légumes farcis aux terrines sophistiquées, cet art de l'assemblage reflète notre goût pour les textures variées et les saveurs composites.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Le plat principal au XXIe siècle : tradition et modernité

L'une des évolutions les plus notables concerne la place des protéines animales dans nos assiettes. Longtemps considérées comme l'élément central incontournable du plat principal, elles voient leur importance quantitative diminuer au profit d'une plus grande diversité d'ingrédients. Cette tendance répond à la fois à des préoccupations écologiques (empreinte carbone de l'élevage), sanitaires (recommandations nutritionnelles) et éthiques (bien-être animal). Loin de signifier un appauvrissement, cette évolution nous invite à redécouvrir la richesse des légumes, légumineuses et céréales de notre patrimoine et à développer de nouvelles techniques pour les magnifier.

La cuisine, comme toute expression culturelle, est un organisme vivant qui évolue au rythme de la société qui la porte. Notre conception du plat principal n'échappe pas à cette règle et connaît aujourd'hui des transformations significatives qui reflètent les préoccupations, contraintes et aspirations de notre époque.

Parallèlement, on assiste à un retour en force de l'intérêt pour les morceaux oubliés ou délaissés, tant pour les viandes que pour les poissons. Joues, queue, tête, abats, poissons autrefois considérés comme "non nobles"... Ces éléments longtemps réservés à la cuisine populaire ou régionale retrouvent leurs lettres de noblesse grâce à des cuisiniers soucieux de valoriser l'intégralité des produits et de redécouvrir des saveurs complexes et singulières.

L'influence des cuisines du monde sur notre conception du plat principal s'est considérablement accentuée ces dernières décennies. Des techniques asiatiques de cuisson rapide à l'utilisation d'épices et aromates moyen-orientaux, des présentations inspirées de la cuisine japonaise aux mariages audacieux des saveurs latino-américaines, notre répertoire s'enrichit continuellement de ces apports extérieurs. Mais cette ouverture ne signifie pas dilution : ces influences sont systématiquement réinterprétées à travers le prisme de notre sensibilité gastronomique et de nos techniques fondamentales.

Les innovations technologiques transforment également notre approche du plat principal. La cuisson sous vide à basse température, la gastronomie moléculaire, l'utilisation d'équipements jadis réservés aux laboratoires... Ces avancées techniques permettent des résultats jadis impossibles en termes de précision, texture et conservation des nutriments. Elles ne remplacent pas les techniques traditionnelles mais les complètent, offrant de nouveaux territoires d'expression aux cuisiniers contemporains.

Une attention croissante est également portée à la saisonnalité et la proximité des produits. Si ces principes ont toujours sous-tendu notre cuisine traditionnelle, ils avaient parfois été occultés par la globalisation et l'industrialisation alimentaire. Leur retour en force, porté par des préoccupations tant gustatives qu'environnementales, influence profondément notre conception contemporaine du plat principal : plus ancré dans un territoire et un moment précis, plus respectueux des rythmes naturels et des écosystèmes locaux.

Enfin, on observe une tendance forte vers la légèreté et l'équilibre dans la composition des plats principaux. Sans renoncer à la gourmandise et au plaisir qui constituent l'essence même de notre tradition culinaire, les cuisiniers contemporains recherchent des harmonies plus subtiles, des sauces moins riches mais plus intenses, des cuissons plus précises qui préservent la vitalité des ingrédients. Cette évolution répond à nos modes de vie plus sédentaires et à une conscience accrue de l'impact de notre alimentation sur notre santé.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « Les Plats Principaux en 1000 Recettes » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/les-plats-principaux**.