LES PETITS CLASSIQUES D'HISTOIRE & TERROIRS · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

Le Bistrot Parisien

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/mgt-bi1**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Les hors-d'œuvre du zinc (le comptoir froid)

1. L'œuf mayonnaise du comptoir
2. Le céleri rémoulade du bistrot
3. Le museau de bœuf vinaigrette du zinc
4. Les harengs pommes à l'huile du comptoir
5. Le pâté de campagne et cornichons
6. Les poireaux vinaigrette du jour
7. Le saucisson sec beurre du comptoir
8. Les sardines à l'huile sur assiette
9. Le jambon persillé en entrée
10. La carotte râpée au citron
11. Les rillettes au pain grillé
12. La terrine de foie de volaille du bistrot

Chapitre 2 — Les entrées chaudes

1. L'œuf en meurette du bistrot
2. La soupe à l'oignon gratinée de bistrot
3. Les escargots de Bourgogne au beurre persillé
4. L'œuf cocotte à la crème du zinc
5. Le gratin de macaroni du comptoir
6. La bouchée à la reine du jour
7. Le croque-monsieur du zinc
8. La tarte à l'oignon du bistrot
9. Les œufs durs sauce mayonnaise et crudités
10. La soupe de légumes du jour

Chapitre 3 — Les poissons du bistrot

1. La sole meunière du bistrot
2. La raie au beurre noir et câpres du zinc
3. Le maquereau grillé maître d'hôtel du zinc
4. Le merlan frit en colère du zinc
5. La brandade de morue parmentière
6. Le hareng grillé sauce moutarde du zinc
7. Le cabillaud poché beurre fondu
8. Les moules marinière du comptoir du zinc
9. La truite aux amandes du bistrot
10. Le colin froid sauce verte

Chapitre 4 — Les viandes du bistrot (le grill du zinc)

1. L'entrecôte du bistrot, sauce marchand de vin
2. Le steak frites du comptoir
3. L'onglet à l'échalote du zinc
4. La bavette grillée à l'échalote
5. Le pavé de rumsteck au poivre
6. Le faux-filet sauce béarnaise
7. Le steak tartare du bistrot
8. Le steak haché à cheval
9. La côte de bœuf pour deux
10. Les côtelettes d'agneau grillées
11. La côte de veau à la crème
12. L'escalope de veau panée à la viennoise
13. Le gigot d'agneau aux flageolets du dimanche
14. La côte de porc charcutière

Chapitre 5 — Les plats mijotés (le plat du jour)

1. La blanquette de veau du bistrot
2. Le bœuf bourguignon du jour
3. La daube de bœuf du comptoir
4. Le bœuf mode aux carottes
5. Le navarin d'agneau printanier du zinc
6. Le sauté de veau Marengo du zinc
7. Le ragoût de mouton aux pommes de terre du zinc
8. Le petit salé aux lentilles du zinc
9. La potée du jour aux choux
10. Le veau Marengo aux champignons
11. La carbonade de bœuf à la bière
12. Le ragoût de veau aux olives
13. Le chou farci du bistrot
14. Le bœuf miroton aux oignons du zinc

Chapitre 6 — Les abats du bistrot (la cuisine canaille)

1. Les rognons de veau sauce madère du bistrot
2. Le foie de veau persillé du zinc
3. La tête de veau sauce gribiche du bistrot
4. Le ris de veau aux champignons
5. Les rognons à la moutarde
6. Le foie de veau à la lyonnaise du zinc
7. La langue de bœuf sauce piquante du zinc
8. Les tripes à la mode de Caen du bistrot
9. L'andouillette grillée à la moutarde à la bistrotière
10. La cervelle au beurre noir et câpres
11. Le gras-double à la lyonnaise du zinc
12. Le pied de cochon grillé pané du zinc

Chapitre 7 — Les volailles

1. Le coq au vin du bistrot
2. Le poulet rôti du dimanche et son jus
3. La fricassée de poulet à l'ancienne du zinc
4. Le poulet sauté chasseur du zinc
5. Le poulet basquaise du jour
6. Le lapin à la moutarde du comptoir
7. Le civet de lapin au vin rouge du zinc
8. Le canard aux navets du zinc
9. La poule au pot et son riz
10. Le poulet à l'estragon du zinc

Chapitre 8 — Les garnitures

1. Les frites maison du bistrot
2. Le gratin dauphinois du zinc
3. La purée de pommes de terre au beurre
4. Les haricots verts au beurre du zinc
5. Les pommes sautées à la sarladaise
6. Les flageolets au beurre persillé du zinc
7. Les épinards à la crème du zinc
8. La purée de céleri-rave

Chapitre 9 — Les fromages

1. Le plateau de fromages du bistrot
2. Le camembert et son pain de campagne
3. La cervelle de canut lyonnaise
4. Le fromage blanc à la crème et fines herbes

Chapitre 10 — Les desserts du bistrot

1. La crème caramel du comptoir
2. La mousse au chocolat du bistrot
3. La tarte aux pommes du jour du zinc
4. Les œufs à la neige (île flottante) du zinc
5. La tarte Tatin du bistrot
6. Le baba au rhum du comptoir

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

VII. La Cuisine du Bistrot : Steak-Frites, Blanquette et Crème Caramel

Les œufs mayonnaise sont l'entrée rituelle, le marqueur identitaire du bistrot parisien par excellence. Leur préparation est d'une simplicité trompeuse : des œufs durs coupés en deux dans le sens de la longueur, nappés d'une mayonnaise maison généreuse et déposés sur quelques feuilles de salade. Mais cette simplicité cache des exigences précises. Les œufs doivent être cuits à point — le jaune ferme mais pas verdâtre, ce qui signifie exactement neuf à dix minutes de cuisson —, rafraîchis immédiatement dans l'eau froide pour stopper la cuisson. La mayonnaise doit être maison — faite à la main au fouet avec de l'huile d'arachide (l'huile traditionnelle des bistrots), un jaune d'œuf, de la moutarde de Dijon et du vinaigre — onctueuse, légèrement moutardée, avec ce côté piquant qui tranche sur la neutralité du blanc d'œuf. L'Association pour la Sauvegarde de l'Œuf Mayonnaise (ASSOM), fondée par des nostalgiques du bistrot dans les années 2000, défend avec humour et sérieux la réputation de ce plat maltraité par les mauvais bistrots.

La cuisine du bistrot parisien est une cuisine de la clarté et de la précision. Elle n'innove pas ; elle perfectionne. Elle ne cherche pas à surprendre ; elle cherche à satisfaire. Ses plats sont peu nombreux, rigoureusement exécutés, servis sans cérémonie dans des plats en métal ou des assiettes épaisses de faïence blanche.

Le steak-frites est le roi incontesté de la table de bistrot. Il s'agit d'un morceau de bœuf — traditionnellement le faux-filet (contre-filet) ou le rumsteck, moins souvent l'entrecôte qui est plus chère — grillé à feu vif et servi avec des pommes de terre frites. La cuisson est une affaire de principes chez le bon bistrot : on demande au client son degré de cuisson (bleu, saignant, à point, bien cuit), et on respecte scrupuleusement la réponse. Un steak commandé saignant servi à point est une insulte que les habitués ne pardonnent pas. Les frites sont cuites dans de la graisse de bœuf — les bistrots sérieux n'utilisent pas d'huile de friture, qui ne donne pas la même couleur ni le même arôme —, en deux bains : un premier bain à 160°C pour cuire l'intérieur, un second bain à 180°C pour dorer l'extérieur. Le résultat est croustillant à l'extérieur, moelleux à l'intérieur, parfumé d'une odeur animale et fondante que l'huile végétale ne peut pas reproduire.

La blanquette de veau est le plat de résistance du lundi ou du mardi dans beaucoup de bistrots parisiens — un plat qui demande du temps et de la patience, que la cuisinière (car il y a toujours une cuisinière dans les vieux bistrots, rarement un cuisinier) prépare depuis le matin. Elle utilise du veau de lait de Corrèze ou de Normandie — les deux régions d'excellence pour le veau français —, des morceaux nobles mais économiques : le flanchet, l'épaule, le tendron, la poitrine. Ces morceaux sont blanchis

à l'eau froide, rafraîchis, puis cuits longuement dans un bouillon de légumes et de fines herbes. La sauce — velouté lié à la crème fraîche épaisse et aux jaunes d'œufs — est d'une blancheur nacrée, d'une onctuosité douce, légèrement acidulée par le citron. Les champignons de Paris et les oignons grelots glacés à blanc complètent le plat, qui est servi avec du riz long grain cuit à l'eau.

Les harengs pommes à l'huile sont l'entrée archaïque et magnifique du bistrot de tradition. Ce sont des harengs saurs — hareng de la mer du Nord fumé à froid, dont la chair est d'un orangé profond et l'arôme fumé et salé — servis en filets avec des pommes de terre tièdes cuites à l'eau et une vinaigrette à l'huile de tournesol et au vinaigre de vin blanc. Le plat est d'une simplicité absolue et d'une perfection de même nature. Il exige du hareng de qualité — hareng saur de Boulogne, filets marinés dans leur huile depuis plusieurs semaines —, des pommes de terre bien choisies (Charlotte, Ratte, Belle de Fontenay), une vinaigrette généreuse en moutarde et une main légère sur le vinaigre. C'est le plat de l'hiver, du froid, du mardi matin qui s'annonce gris.

Le pot-au-feu du dimanche est l'expression la plus complète et la plus généreuse de la cuisine de bistrot. Il commence le samedi soir, quand la cuisinière met les os à moelle et la macreuse dans une grande marmite d'eau froide. Il cuit toute la nuit à feu très doux — le frémissement régulier est la condition d'un bouillon limpide, que l'ébullition trouble —, et sera servi le dimanche à midi après une cuisson de seize à dix-huit heures. Les légumes — carottes, navets, poireaux, céleris, oignons cloués de clou de girofle — sont ajoutés progressivement selon leur dureté. Le pot-au-feu se sert en deux temps : d'abord le bouillon, dans des tasses ou des assiettes creuses avec des croûtons et de l'emmental râpé ; puis la viande et les légumes, avec des cornichons, de la moutarde forte et du gros sel de Guérande.

La crème caramel conclut le repas de bistrot avec une douceur simple et parfaite. Un caramel brun foncé — presque amer, jamais brûlé — dans le fond d'un ramequin, recouvert d'une crème à base d'œufs entiers, de lait entier et de sucre, cuite au bain-marie au four pendant quarante minutes. Le démoulage — moment délicat qui révèle la qualité de la crème — produit une flaque de caramel liquide qui coule lentement sur les côtés de la crème comme une sauce dorée. C'est le dessert de la mémoire, de l'enfance, du mercredi après-midi chez sa grand-mère.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

XII. Pour Entrer dans Ce Volume

Ces recettes obéissent à une philosophie simple : la perfection dans la modestie. Chaque plat a une logique précise, des ingrédients de qualité bien choisis, une technique maîtrisée. Il ne s'agit pas de compliquer mais d'exécuter avec soin ce qui est simple. La steak-frites d'un grand bistrot est meilleure que la steak-frites d'un mauvais restaurant étoilé non parce qu'elle est plus sophistiquée, mais parce qu'elle est plus juste — parce que la cuisson est respectée, que les frites sont fraîches, que la sauce est faite maison, que le tout est servi chaud à table dans les deux minutes qui suivent la cuisson.

Les recettes qui suivent reconstituent le répertoire canonique du bistrot parisien dans ses décennies de gloire — de la Belle Époque aux années 1970 —, à partir des sources les plus diverses : menus conservés aux Archives de Paris et à la Bibliothèque Nationale, carnets de cuisine de patrons de bistrots retrouvés dans des successions, descriptions littéraires et journalistiques de l'époque, témoignages de cuisiniers et d'habitués.

C'est cette justesse que nous cherchons à restituer ici. Une justesse populaire, sans prétention, qui est la marque de fabrique du bistrot parisien au meilleur de lui-même.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

bi1-001. œuf mayonnaise du comptoir

Catégorie: Entrée | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 10 min | Pour 4 personnes

Ingrédients: 6 œufs très frais, 1 jaune d'œuf, 1 cuillère à soupe de moutarde forte de Dijon, 20 cl d'huile d'arachide, 1 cuillère à café de vinaigre de vin, quelques feuilles de laitue, ciboulette, sel, poivre blanc.

Préparation: Cuisez les œufs neuf minutes et demie à l'eau bouillante — ni plus, le jaune cernerait de gris ; ni moins, il ne se tiendrait pas à la coupe. Rafraîchissez-les aussitôt et écalez-les sous un filet d'eau. Montez la mayonnaise au calme : jaune, moutarde, sel et poivre fouettés ensemble une minute avant la première goutte d'huile, puis l'huile en filet mince, sans hâte, jusqu'à une masse ferme qui tient à la cuillère renversée ; détendez d'un trait de vinaigre. Elle doit être jaune pâle, franche de moutarde, assez épaisse pour napper l'œuf sans couler dans l'assiette. Coupez les œufs en deux dans la longueur, couchez-les face plate sur un lit de laitue, nappez généreusement — l'œuf doit disparaître aux trois quarts — et ciselez la ciboulette dessus.

Conseil du Chef: L'œuf mayo est le juge de paix du bistrot : trois ingrédients, aucune cachette. La mayonnaise se monte à la main et se sert le jour même — une mayonnaise de la veille a perdu son nerf. Au zinc, il se mange debout, à la fourchette, en attendant le plat du jour ; une association d'amateurs décerne encore chaque année son prix au meilleur de Paris.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

bi1-002. céleri rémoulade du bistrot

Catégorie: Entrée | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Cuisson: Sans cuisson | Pour 4 personnes

Ingrédients: 1 boule de céleri-rave de 600 g, 1 jaune d'œuf, 1 grosse cuillère à soupe de moutarde forte, 15 cl d'huile d'arachide, 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc, 1 jus de citron, 1 cuillère à soupe de crème (facultative), persil plat, sel, poivre.

Préparation: Pelez le céleri-rave à vif et râpez-le à la grosse râpe ; citronnez-le à mesure, il noircit vite. Certains bistrotiers le blanchissent une minute à l'eau bouillante citronnée pour l'assouplir — si vous l'aimez croquant, dispensez-vous-en, mais égouttez-le alors une demi-heure dans un linge avec une pincée de sel, qui lui tire son eau. Montez une rémoulade : jaune, moutarde — la main lourde, c'est elle qui signe le plat —, sel, poivre, puis l'huile en filet et le vinaigre. Détendez d'une cuillerée de crème si vous la voulez plus souple. Mêlez le céleri pressé à la sauce, généreusement, et laissez s'accorder une heure au frais avant de servir, persillé, en ravier.

Conseil du Chef: Le céleri rémoulade se fait la veille et s'en trouve mieux : la sauce pénètre et le céleri s'assagit sans mollir. La moutarde doit piquer franchement — une rémoulade douce est un contresens. C'est, avec l'œuf mayo et les harengs, la sainte trinité du ravier de comptoir parisien.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

bi1-003. museau de bœuf vinaigrette du zinc

Catégorie: Entrée | Difficulté: Très facile | Préparation: 15 min | Cuisson: Sans cuisson | Pour 4 personnes

Ingrédients: 400 g de museau de bœuf en tranches fines chez le tripier, 2 échalotes grises, 1 oignon nouveau, 1 cuillère à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge, 5 cuillères à soupe d'huile d'arachide, 1 cuillère à soupe de persil et de cerfeuil ciselés, cornichons, sel, poivre du moulin.

Préparation: Détaillez le museau en lanières d'un doigt et mettez-les en saladier. Montez une vinaigrette charpentée — moutarde, vinaigre, huile, sel, bon poivre : le museau est doux, la sauce doit mordre. Ajoutez les échalotes hachées le plus fin possible et l'oignon nouveau en anneaux. Mêlez aux lanières en soulevant à deux fourchettes pour napper sans briser, et laissez reposer une demi-heure au frais : la gelée du museau fond à demi dans la sauce et fait ce liant légèrement pris qui distingue le museau de bistrot du museau de charcuterie. Au moment de servir, donnez un dernier tour, rectifiez le vinaigre — il s'éteint au repos —, parsemez d'herbes et entourez de cornichons.

Conseil du Chef: Au zinc, le museau se sert en ravier avec sa fourchette plantée, et chacun pioche en attendant son tour de comptoir. Demandez la coupe fine : épais, il devient caoutchouc. Le quart de vinaigre en plus au moment du service, c'est le petit secret des maisons où le museau part avant midi.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « Le Bistrot Parisien » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/mgt-bi1**.