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-bi2**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Les harengs & entrées froides (le froid du comptoir)

1. Les harengs pommes à l'huile au vin blanc
2. Les filets de hareng saur à l'huile et oignons
3. Le hareng mariné aux deux carottes
4. Le rollmops à l'aigre-doux
5. Les sardines à l'huile, beurre demi-sel
6. Le maquereau au vin blanc en boîte du zinc
7. La macédoine de légumes en mayonnaise du comptoir parisien
8. Les œufs durs mayonnaise du comptoir
9. La salade de pommes de terre à l'échalote
10. Les tomates en salade à la ciboulette du comptoir parisien
11. Le beurre d'anchois sur pain de seigle
12. La terrine de campagne et ses cornichons

Chapitre 2 — Les viandes grillées (le charbon du zinc)

1. L'entrecôte grillée marchand de vin
2. L'onglet à l'échalote poêlé minute
3. La bavette grillée à l'échalote confite
4. La côte de bœuf grillée pour deux
5. Le faux-filet grillé beurre maître d'hôtel
6. Le pavé de rumsteck au gril
7. La pièce du boucher saignante
8. La côte de veau grillée à la sauge
9. Les côtelettes d'agneau grillées au thym
10. Le carré d'agneau grillé persillé
11. La côte de porc grillée charcutière
12. Le mixed-grill du bistrot
13. La brochette de bœuf au lard
14. Le tournedos grillé sur canapé

Chapitre 3 — Les sauces du bistrot (la minute au beurre)

1. La sauce bordelaise à la moelle
2. La sauce marchand de vin
3. La sauce à l'échalote au vin rouge
4. La sauce au poivre vert à la crème
5. La sauce au poivre noir flambée au cognac
6. Le beurre maître d'hôtel persillé
7. Le beurre d'escargot à l'ail
8. La sauce béarnaise du gril
9. La sauce diable au vinaigre
10. La sauce roquefort au comptoir

Chapitre 4 — Les plats canailles (la cuisine du patron)

1. Le steak tartare au couteau
2. Le hachis Parmentier gratiné
3. Le pot-au-feu du bistrot, os à moelle
4. La saucisse purée à l'ancienne
5. Le petit salé aux lentilles à la bistrotière
6. Le jambon braisé au madère du comptoir parisien
7. Le chou farci du patron
8. La joue de bœuf braisée au vin rouge du comptoir parisien
9. Le saucisson chaud pistaché, pommes à l'huile du comptoir parisien
10. Le boudin noir aux pommes du comptoir parisien
11. La andouillette grillée à la moutarde du comptoir parisien
12. Le confit de canard, pommes sarladaises

Chapitre 5 — Les abats (la triperie du zinc)

1. Les rognons de veau à la moutarde flambés
2. Le foie de veau poêlé persillade
3. La tête de veau sauce gribiche du comptoir parisien
4. Les ris de veau braisés aux champignons
5. La cervelle de veau au beurre noir du comptoir parisien
6. Le foie de génisse à la lyonnaise
7. Les rognons sauce madère
8. Le gras-double frit en persillade
9. Les tripes à la mode du comptoir du comptoir parisien
10. Le pied de veau ravigote
11. Le cœur de veau braisé aux carottes
12. La fraise de veau sauce poulette

Chapitre 6 — Les poissons (le maigre du bistrot)

1. La sole meunière au beurre noisette
2. La lotte à l'américaine du comptoir
3. La dorade grillée au fenouil du zinc
4. Les goujonnettes de sole frites, sauce tartare
5. La morue à la provençale du comptoir parisien
6. Le hareng frais grillé sauce moutarde du comptoir parisien
7. Le bar grillé au beurre blanc
8. La truite aux amandes
9. Les harengs frais à la diable grillés
10. Le brandade-gratin de morue du comptoir parisien

Chapitre 7 — Les garnitures emblématiques (l'accompagnement du zinc)

1. Les frites fraîches au couteau
2. Les pommes Pont-Neuf du comptoir parisien
3. Les pommes Anna au beurre clarifié
4. Les pommes Dauphine soufflées
5. Les haricots verts à l'anglaise au beurre
6. Les pommes sautées à cru
7. La fondue de tomates à l'ail du gril
8. Les champignons à la crème du comptoir parisien
9. Les courgettes sautées au thym du Midi
10. Le gratin de chou-fleur

Chapitre 8 — Les desserts (le sucré du comptoir)

1. La crème caramel au caramel blond
2. Le soufflé au Grand Marnier du comptoir
3. La tarte Tatin aux pommes caramélisées
4. La mousse au chocolat amer
5. Le riz au lait à la cassonade
6. La crème brûlée à la vanille
7. Le baba au rhum du comptoir parisien
8. Le clafoutis aux cerises du comptoir parisien
9. La tarte aux pommes fines
10. La tarte au citron meringuée
11. Les profiteroles au chocolat chaud
12. La poire Belle-Hélène
13. Le pain perdu à la cannelle
14. La crêpe au sucre et citron
15. Le far breton aux pruneaux du comptoir parisien
16. La crème renversée au café du comptoir parisien
17. Le gâteau de riz caramélisé
18. La salade d'oranges à la cannelle
19. Le fromage blanc à la crème et sucre du comptoir parisien
20. Les pruneaux au vin rouge épicé

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

bi2-001. les harengs pommes à l'huile au vin blanc

Catégorie: Entrée | Difficulté: Facile | Préparation: 30 min | Cuisson: 20 min | Pour 6 personnes

Ingrédients: 8 filets de hareng fumé doux, 50 cl de vin blanc sec, 25 cl d'huile d'arachide, 2 carottes, 1 oignon, 2 échalotes, 1 feuille de laurier, quelques grains de poivre, 1 kg de pommes de terre rattes, persil plat.

Préparation: C'est le ravier roi du comptoir, celui qui patiente sur le zinc dans son bocal d'huile dorée. Faites tiédir le vin blanc avec la carotte en rondelles, l'oignon émincé, le laurier et le poivre, sans bouillir, puis laissez infroidir. Rangez les filets de hareng dans une terrine, couvrez-les du vin aromatisé et de l'huile à parts égales, et laissez-les mariner deux jours au frais, retournés une fois : c'est le temps qui fait tout. Le jour venu, cuisez les rattes en robe à l'eau salée, pelez-les tièdes et tranchez-les en rondelles épaisses que vous arrosez d'un peu de la marinade. Dressez harengs et pommes tièdes en alternance, semez d'échalote hachée et de persil, et nappez d'un filet d'huile de la terrine.

Conseil du Chef: Pellaprat veut la pomme de terre assaisonnée tiède, jamais froide : chaude, elle boit la marinade et s'en parfume jusqu'au cœur. Comptez deux jours de marinade pour le hareng — un jour ne suffit pas à l'adoucir. Au zinc, on ressert l'huile parfumée sur le pain : rien ne se perd.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

bi2-002. les filets de hareng saur à l'huile et oignons

Catégorie: Entrée | Difficulté: Très facile | Préparation: 20 min | Cuisson: Sans cuisson | Pour 6 personnes

Ingrédients: 8 filets de hareng saur, 25 cl d'huile, 2 oignons, 2 carottes, 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, grains de poivre, 1 trait de vinaigre.

Préparation: Le hareng saur, plus salé et plus rustique que le doux, demande d'abord qu'on l'apprivoise. S'il est très sec, dessalez les filets une heure dans du lait, puis épongez-les. Rangez-les à plat dans une terrine, intercalés d'oignons émincés en fines rondelles et de carottes en lamelles ; glissez le thym, le laurier et quelques grains de poivre. Couvrez entièrement d'huile, ajoutez un trait de vinaigre et laissez confire au frais quarante-huit heures, le temps que l'oignon attendrisse et que l'huile prenne le goût fumé du poisson. Servez à même la terrine, avec les oignons et les carottes devenus moelleux, et des pommes de terre tièdes ou du pain de campagne grillé.

Conseil du Chef: Pellaprat range le hareng saur à l'huile parmi les hors-d'œuvre qui gagnent à vieillir : trois ou quatre jours dans l'huile le rendent meilleur encore. Goûtez le filet avant de l'apprêter ; s'il pince trop le sel, le bain de lait est obligatoire. L'huile parfumée se garde et resservira.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

bi2-003. le hareng mariné aux deux carottes

Catégorie: Entrée | Difficulté: Facile | Préparation: 30 min | Cuisson: 15 min | Pour 6 personnes

Ingrédients: 8 filets de hareng doux, 2 carottes jaunes, 2 carottes orange, 2 oignons, 30 cl de vin blanc, 10 cl de vinaigre, 15 cl d'huile, 1 feuille de laurier, 1 clou de girofle, poivre en grains.

Préparation: Cette marinade de comptoir joue sur les deux couleurs de la carotte, qui font tout son décor dans le bocal. Taillez carottes jaunes et orange en fines rondelles et faites-les cuire dix minutes dans le vin blanc additionné du vinaigre, du laurier, du clou et du poivre, jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres mais encore fermes. Laissez ce court-bouillon infroidir. Rangez dans une terrine les filets de hareng en couches alternées avec les rondelles de carotte et les oignons crus émincés, puis couvrez du court-bouillon et de l'huile. Laissez mariner deux jours au frais. Dressez en ravier, harengs et carottes mêlés, nappés d'un peu de la marinade limpide.

Conseil du Chef: Le répertoire de comptoir aime cette marinade pour sa fraîcheur acidulée, qui réveille le hareng gras. Ne poussez pas la cuisson des carottes : molles, elles se défont dans le bocal. Les deux couleurs ne sont pas qu'un caprice — la carotte jaune, plus douce, équilibre l'acidité de la marinade.

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-bi2**.