LES PETITS CLASSIQUES D'HISTOIRE & TERROIRS · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

Les Bouillons Parisiens

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-bp3**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Le plat du jour, du lundi au dimanche (rotation)

1. Le plat du lundi : la blanquette du jour aux petits oignons
2. Le plat du mardi : le sauté de veau aux olives
3. Le plat du mercredi : le ragoût de mouton aux navets nouveaux
4. Le plat du jeudi : la fricassée de poulet aux champignons
5. Le plat du vendredi : la morue en sauce blanche aux câpres
6. Le plat du samedi : la potée du jour aux choux verts
7. Le plat du dimanche : le poulet du jour aux petits pois
8. Le plat affiché : l'épaule d'agneau braisée du jour
9. Le plat du jour d'hiver : le ragoût de mouton aux haricots blancs
10. Le plat du jour d'été : le veau aux courgettes et tomates
11. Le plat à 1 franc : la fricassée de lapin du jour
12. Le plat du jour aux légumes nouveaux : le sauté de veau printanier
13. Le plat de fin de semaine : la daube de mouton du vendredi soir
14. Le plat du jour de marché : le ragoût de veau aux carottes nouvelles

Chapitre 2 — Les blanquettes & fricassées

1. La blanquette de veau aux champignons de Paris
2. La blanquette d'agneau aux petits légumes
3. La fricassée de volaille à l'estragon
4. La blanquette de veau à l'oseille
5. La fricassée de veau à l'ancienne
6. La blanquette de mouton aux navets
7. La fricassée de veau aux petits oignons glacés
8. La blanquette de lapin aux champignons
9. La fricassée d'agneau aux légumes nouveaux
10. La blanquette de veau aux carottes et navets
11. La fricassée d'agneau au persil
12. La blanquette de veau au céleri
13. La fricassée de poularde au vin blanc
14. La blanquette de poisson (lotte) à la crème

Chapitre 3 — Les daubes & braisés (veau, mouton, volaille — PAS de bœuf braisé)

1. La daube de mouton à la provençale
2. Le veau braisé aux champignons
3. La poularde braisée aux légumes d'hiver
4. L'épaule de mouton braisée aux haricots du plat du jour
5. Le jarret de veau braisé aux carottes
6. La daube d'agneau au vin blanc et herbes
7. Le canard braisé aux petits navets
8. La rouelle de veau braisée à la tomate
9. Le collier de mouton braisé aux pommes de terre
10. La pintade braisée au chou
11. Le tendron de veau braisé aux petits pois
12. La daube de mouton aux marrons

Chapitre 4 — Les ragoûts & sautés du jour

1. Le sauté de veau aux champignons et vin blanc
2. Le ragoût d'agneau aux pommes de terre nouvelles
3. Le sauté de mouton aux haricots verts
4. Le ragoût de veau aux petits pois et carottes
5. Le sauté de poulet aux tomates et poivrons
6. Le ragoût de lapin aux pruneaux
7. Le sauté d'agneau au paprika
8. Le ragoût de mouton aux flageolets
9. Le sauté de veau à l'oseille et crème
10. Le ragoût de volaille aux salsifis
11. Le sauté de mouton à l'ail et au thym
12. Le ragoût de veau aux champignons et oignons

Chapitre 5 — Les poissons du jour

1. Le cabillaud du jour à la sauce blanche
2. La lotte à l'américaine
3. Le merlan du jour au four à la tomate
4. La morue aux pommes de terre en gratin
5. Le hareng frais grillé du jour
6. La julienne (lieu) pochée sauce câpres
7. Le thon frais à la provençale
8. Le congre en matelote du jour
9. La sardine fraîche grillée du jour
10. La barbue au four sauce normande
11. Le rouget grillé du jour à l'anchois
12. L'aiglefin poché au beurre fondu

Chapitre 6 — Les potages du jour

1. Le potage du jour : purée de haricots blancs
2. Le potage du lundi : soupe aux pommes de terre et poireaux
3. Le potage Condé (purée de haricots rouges)
4. Le potage purée de potiron
5. Le potage aux navets et au lait
6. Le velouté de champignons du jour
7. Le potage purée de céleri
8. Le potage aux haricots verts et vermicelle
9. Le potage Soissons (purée de fèves)
10. Le potage purée de navets à la crème
11. Le potage aux poireaux et au riz
12. Le velouté d'asperges du jour

Chapitre 7 — Les plats de ménage retrouvés sur menus

1. Le hachis de mouton aux pommes de terre
2. Le gratin de chou-fleur au fromage du plat du jour
3. Les tomates farcies au veau
4. Le gratin d'endives au jambon
5. Les pommes de terre farcies à la viande
6. Le gratin de courgettes au lait
7. Le pain de veau froid en tranches
8. Les choux farcis du jour
9. Le hachis de volaille en coquilles
10. Le gratin de macaroni à la tomate
11. Les paupiettes de veau aux petits pois
12. La timbale de nouilles au jambon

Chapitre 8 — Les desserts du jour

1. Le riz au lait à la cannelle du jour
2. Le gâteau de semoule au caramel
3. Les pruneaux au vin rouge et cannelle
4. La pomme au four du jour
5. Le clafoutis aux cerises du jour
6. La crème renversée à la vanille
7. Le pain perdu du jour
8. La compote de pommes et coings du jour
9. Le flan aux œufs du jour
10. Le gâteau de riz aux fruits confits
11. La tarte aux pommes du jour
12. Les beignets de fruits du dimanche

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

VI. Quinze Recettes Signatures des Bouillons Parisiens

5. La Soupe à l'Oignon Gratinée. Oignons fondus dans le beurre jusqu'à caramélisation complète — au moins quarante minutes à feu très doux — bouillon de bœuf, croûton de pain et gruyère râpé passés sous le grill. Un plat de pauvre devenu plat de fête par la seule alchimie du temps et du feu. La soupe à l'oignon gratinée des bouillons est servie dans une soupière individuelle en terre cuite ou en porcelaine à oreilles, dont le fromage gratiné sur les bords est la marque de fabrique.

Les bouillons parisiens ont construit leur réputation sur un répertoire de plats sobres, honnêtes et parfaitement maîtrisés. Voici les quinze recettes qui définissent le mieux l'identité culinaire de ces institutions.

1. Le Pot-au-Feu du Bouillon. La pièce fondatrice, la raison d'être du bouillon. Plat de bœuf — paleron, macreuse ou gîte selon l'approvisionnement — cuit longuement dans un bouillon clair avec carottes, navets, poireaux, céleri et oignons brûlés. Servi en deux temps : le bouillon d'abord, clarifié et aromatique ; puis la viande et les légumes, avec gros sel, cornichons et moutarde. La recette du bouillon Duval, réputée pour la qualité de son fond de cuisson, est à la base de toute leur cuisine.

2. La Blanquette de Veau. Carré de veau poché dans un bouillon blanc, sauce liée à la farine et enrichie d'œufs et de crème, champignons de Paris et petits oignons perlés. La blanquette du bouillon est une blanquette honnête, sans prétention, dont la sauce doit être onctueuse sans être lourde, parfumée sans être exubérante. C'est l'un des plats qui distinguent les bons bouillons des médiocres : une blanquette ratée, avec une sauce grumeleuse ou un veau trop cuit, est une déception inoubliable.

3. Le Bœuf Bourguignon. Joues ou paleron de bœuf braisés au vin rouge de Bourgogne, lardons, champignons, carottes et petits oignons. La cuisson longue — au moins trois heures à feu très doux — transforme la viande en morceaux tendres à souhait, et la sauce en un concentré de goût que l'on trempe avec un morceau de pain blanc. Le bœuf bourguignon des bouillons, servi dans des assiettes creuses profondes, est une version populaire et généreuse d'un plat qui peut être grand dans les grandes maisons.

4. L'Entrecôte aux Pommes Sautées. Simple, direct, sans ambages : une entrecôte de bœuf saisie sur une plancha de fonte, saignante selon la tradition des bouillons (les clients qui veulent leur viande bien cuite font l'objet d'une légère incompréhension), accompagnée de pommes de terre sautées à l'huile et au beurre dans une poêle de fer. La sauce : jus de la viande, déglacé d'un filet de vin rouge.

6. Les Œufs Mayonnaise. Deux œufs durs, coupés en deux dans leur longueur, nappés d'une mayonnaise franche à la moutarde de Dijon. Un des plats les plus simples et les plus majestueux du répertoire français, dont la qualité dépend entièrement de celle de la mayonnaise. Celle du bouillon doit être jaune pâle, légèrement piquante, d'une texture ferme sans être compacte.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

bp3-001. le plat du lundi : la blanquette du jour aux petits oignons

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 30 min | Cuisson: 1 h 30 | Pour 6 personnes

Ingrédients: 1,2 kg d'épaule de veau en morceaux, 24 petits oignons grelots, 250 g de champignons, 60 g de beurre, 50 g de farine, 1 jaune d'œuf, 10 cl de crème, 1 bouquet garni, 1 oignon clouté, jus de citron, sel, poivre.

Préparation: Mettez le veau dans une casserole, couvrez d'eau froide, portez doucement à frémissement et écumez soigneusement avant d'ajouter l'oignon clouté et le bouquet garni. Laissez cuire à petits bouillons une heure, puis prélevez la viande et réservez le bouillon filtré. Glacez à blanc les petits oignons dans un peu de beurre et d'eau, faites tomber les champignons à part, et tenez-les au chaud. Préparez un roux blanc avec le reste du beurre et la farine, mouillez peu à peu du bouillon de cuisson chaud en fouettant pour obtenir une sauce lisse, et laissez-la cuire vingt minutes. Réunissez veau, oignons et champignons dans la sauce, liez hors du feu au jaune battu avec la crème et un trait de citron, sans plus bouillir, et servez aussitôt.

Conseil du Chef: La blanquette ouvrait la semaine sur les ardoises des bouillons, plat du lundi par tradition, car elle utilisait le veau de la fin du marché. Tout est dans la liaison finale, que Gouffé recommandait dès 1867 de monter hors du feu : un seul bouillon de trop et le jaune tranche, ruinant le velouté de la sauce.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

bp3-002. le plat du mardi : le sauté de veau aux olives

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 1 h 15 | Pour 6 personnes

Ingrédients: 1,2 kg d'épaule de veau en morceaux, 200 g d'olives vertes dénoyautées, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 1 boîte de tomates concassées, 20 cl de vin blanc, 3 cuillères à soupe d'huile, 1 bouquet garni, farine, sel, poivre.

Préparation: Farinez légèrement les morceaux de veau et faites-les colorer de toutes parts dans l'huile chaude, par petites quantités pour qu'ils saisissent au lieu de bouillir. Réservez la viande, jetez dans la cocotte les oignons émincés et l'ail haché, et laissez-les fondre doucement avant de déglacer au vin blanc en grattant les sucs. Remettez le veau, ajoutez les tomates concassées et le bouquet garni, mouillez à hauteur d'eau chaude, salez avec mesure et poivrez. Couvrez et laissez mijoter une heure à feu doux. Blanchissez les olives deux minutes à l'eau bouillante pour ôter leur excès de sel, ajoutez-les à la cocotte et poursuivez la cuisson un quart d'heure. Rectifiez l'assaisonnement et servez avec un riz pilaf.

Conseil du Chef: Favre, en 1883, donne ce sauté aux olives comme un classique des tables méridionales gagnant Paris. Blanchissez toujours les olives avant de les ajouter : crues, elles saleraient et durciraient la sauce ; ébouillantées, elles fondent et parfument sans dominer le veau.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

bp3-003. le plat du mercredi : le ragoût de mouton aux navets nouveaux

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Cuisson: 1 h 30 | Pour 6 personnes

Ingrédients: 1,3 kg d'épaule et de collier de mouton, 800 g de navets nouveaux, 2 oignons, 1 cuillère à soupe de farine, 1 cuillère à café de sucre, 1 cuillère à soupe de concentré de tomate, 2 gousses d'ail, 1 bouquet garni, 2 cuillères à soupe d'huile, sel, poivre.

Préparation: Faites rissoler les morceaux de mouton dans l'huile chaude jusqu'à belle coloration, puis dégraissez et saupoudrez de farine, en remuant pour qu'elle blondisse et torréfie légèrement. Ajoutez les oignons émincés et l'ail, mouillez d'eau chaude à hauteur, incorporez le concentré de tomate et le bouquet garni, salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter une heure à petit feu. Pendant ce temps, tournez les navets et faites-les sauter dans une poêle avec une noix de beurre et le sucre, jusqu'à ce qu'ils prennent une jolie teinte dorée et caramélisée. Ajoutez-les au ragoût et poursuivez la cuisson une demi-heure, jusqu'à ce que la viande et les navets soient également fondants. Dégraissez la sauce en surface et servez bien chaud.

Conseil du Chef: Le navet de printemps, doux et tendre, fait de ce ragoût le plat du mercredi par excellence. Gouffé insistait dès 1867 sur le sautage préalable des navets au sucre : cette caramélisation corrige leur amertume et donne à la sauce sa rondeur dorée caractéristique.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

bp3-004. le plat du jeudi : la fricassée de poulet aux champignons

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyenne | Préparation: 25 min | Cuisson: 1 h | Pour 6 personnes

Ingrédients: 1 poulet fermier de 1,6 kg en morceaux, 300 g de champignons de Paris, 50 g de beurre, 40 g de farine, 20 cl de vin blanc, 1 jaune d'œuf, 10 cl de crème, 1 oignon, 1 bouquet garni, jus de citron, sel, poivre.

Préparation: Faites raidir les morceaux de poulet dans le beurre sans les laisser colorer, le propre de la fricassée à blanc, puis réservez-les et faites suer l'oignon émincé dans la même graisse. Saupoudrez de farine, remuez un instant sans coloration, et mouillez du vin blanc puis d'eau chaude pour obtenir une sauce fluide. Remettez le poulet, ajoutez le bouquet garni, salez, poivrez et laissez mijoter à couvert quarante minutes. Faites tomber les champignons émincés dans une noix de beurre et joignez-les à la cocotte un quart d'heure avant la fin. Au moment de servir, retirez le poulet et les champignons, liez la sauce hors du feu avec le jaune battu dans la crème et un trait de citron, nappez les morceaux et servez aussitôt.

Conseil du Chef: La fricassée se distingue du sauté par sa cuisson à blanc, sans coloration de la viande : c'est elle qui donne à la sauce sa pâleur nacrée. Escoffier, en 1903, en faisait le plat du jeudi des bouillons ; la liaison au jaune, montée hors du feu, en signe la finesse.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « Les Bouillons Parisiens » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/mgt-bp3**.