LES PETITS CLASSIQUES D'HISTOIRE & TERROIRS · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

La Cuisine des Halles

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-ha3**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Les coquillages & crustacés (le banc de marée)

1. Les huîtres au naturel, citron et pain de seigle
2. Les moules marinière
3. Les moules à la crème
4. Les crevettes grises au court-bouillon
5. Les bouquets (crevettes roses) à la nage
6. Les langoustines mayonnaise
7. Le homard à l'américaine
8. Le homard à la nage
9. Le crabe (tourteau) farci à la parisienne
10. Les oursins à la cuiller
11. Les praires et palourdes au beurre persillé
12. Les coques au court-bouillon
13. Les bulots à la mayonnaise
14. Les bigorneaux au beurre salé

Chapitre 2 — Les poissons de la marée (plats du marché)

1. La sole grillée beurre maître d'hôtel
2. Le turbot poché sauce hollandaise
3. Le bar au four au fenouil
4. La dorade royale en croûte de sel
5. Le saint-pierre meunière
6. Le rouget grillé à la niçoise
7. La barbue au plat sauce vin blanc
8. Le congre en matelote du marché
9. La lotte à l'armoricaine
10. Le thon frais aux tomates et oignons
11. Le maquereau au vin blanc des Halles
12. La raie aux câpres et beurre noisette
13. Le merlan en colère frit de la marée
14. Les éperlans en buisson frits
15. L'anguille au vert du mareyeur
16. Le mulet grillé sauce ravigote

Chapitre 3 — Les soupes & bisques de la mer

1. La bisque de homard
2. La bisque de crevettes
3. La soupe de poisson des Halles passée au tamis
4. La bouillabaisse de marché
5. La marmite de la mer aux coquillages
6. La soupe de moules au safran
7. La bisque de langoustines
8. Le velouté de crustacés
9. La chaudrée de petits poissons
10. La soupe aux congres et rascasses

Chapitre 4 — La morue & les salaisons

1. La brandade de morue de Nîmes
2. La morue à la provençale de la marée
3. La morue à la bénédictine (gratin de morue et pommes)
4. La morue à la lyonnaise
5. Les acras de morue
6. La morue pochée beurre fondu et pommes vapeur
7. La morue à la crème au gratin
8. Le stockfish à la niçoise
9. Les harengs salés dessalés à l'huile
10. La morue en raïto

Chapitre 5 — Les poissons fumés & marinés

1. Le hareng saur (gendarme) pommes à l'huile
2. Le hareng mariné au vin blanc et oignons
3. Le saumon fumé en fines tranches
4. Le maquereau mariné au vinaigre et aromates
5. L'anguille fumée du mareyeur
6. Les sardines marinées à l'escabèche
7. Le filet de hareng fumé à l'huile et échalote
8. La truite marinée à l'aneth

Chapitre 6 — Les fromages de Paris (plateaux)

1. Le plateau de Brie de Meaux et de Melun
2. Le camembert affiné à point
3. Le pont-l'évêque et le livarot
4. Le roquefort et les bleus persillés
5. Le munster au cumin
6. Les chèvres frais et secs en plateau
7. Le comté et le gruyère de garde
8. Le coulommiers et le fromage à la crème
9. Le maroilles et les fromages forts du Nord
10. Le fromage de tête de moine et les pâtes pressées

Chapitre 7 — Les plats au fromage (gratins, soufflés, croûtes)

1. Le soufflé au fromage de la marée
2. Le gratin de macaroni au gruyère
3. La croûte au fromage gratinée
4. Les gougères de Bourgogne
5. La fondue savoyarde au comté
6. Les croquettes au fromage
7. Le ramequin au fromage
8. La quiche au fromage et lardons
9. Les pommes de terre gratinées au fromage
10. Les beignets soufflés au fromage
11. La tarte au maroilles (goyère du Nord)
12. Le gratin de chou-fleur au fromage

Chapitre 8 — Les fromages frais & blancs

1. La cervelle de canut (claqueret lyonnais)
2. Le fromage blanc à la crème et au sucre
3. Le fromage blanc aux fines herbes et échalote
4. La crémet d'Anjou
5. Le fontainebleau (fromage frais battu)
6. Le fromage à la crème aux fraises
7. Le caillé et la jonchée
8. Le petit-suisse au sucre et à la confiture

Chapitre 9 — Les accords marée-fromage du marché

1. Les huîtres gratinées au beurre et fromage
2. Les moules gratinées au fromage
3. Le gratin de cabillaud à la sauce Mornay
4. Les coquilles Saint-Jacques gratinées au gruyère
5. Le gratin de morue au fromage
6. La croûte aux moules et fromage fondu

Chapitre 10 — Les desserts au fromage

1. Le gâteau au fromage blanc (tourteau fromager)
2. La tarte au fromage blanc à l'alsacienne
3. Les bugnes au fromage frais
4. Le flan au fromage blanc et zeste de citron
5. Les beignets de fromage blanc au sucre
6. Le coeur à la crème aux fruits rouges

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l'Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

VI. La Soupe à l'Oignon Gratinée : Histoire et Technique

La technique de la soupe à l'oignon gratinée des Halles est d'une exigence absolue sur un point précis : la caramélisation des oignons. Ce n'est pas une opération rapide. Des oignons émincés finement, mis dans une cocotte épaisse avec du beurre et une pincée de sel, doivent cuire à feu très doux pendant quarante à cinquante minutes en étant remuées régulièrement, jusqu'à ce qu'ils aient perdu toute leur eau, concentré leurs sucres et développé une couleur dorée profonde — presque ambrée — et une douceur extraordinaire. Un oignon simplement ramolli n'est pas un oignon caramélisé. La différence de saveur entre une soupe faite avec des oignons fondus en dix minutes et une soupe faite avec des oignons caramélisés en quarante-cinq minutes est abyssale.

La soupe à l'oignon gratinée est le plat symbolique des Halles de Paris. Non pas parce qu'elle y a été inventée — son histoire est plus ancienne et plus diffuse —, mais parce qu'elle y a trouvé son contexte parfait : le froid de la nuit, la fatigue du travail ou de la fête, le besoin de quelque chose de chaud, consistant et réconfortant à une heure où rien d'autre n'est disponible.

L'histoire de la soupe à l'oignon dans la cuisine française remonte au Moyen Âge. L'oignon — légume de base de la cuisine populaire française, cultivé depuis l'Antiquité, peu coûteux, d'une saveur puissante et d'une valeur nutritive reconnue — est la base de nombreuses soupes de la cuisine pauvre. Mais la soupe à l'oignon gratinée — avec son croûton de pain rassis et son fromage fondu — est une préparation plus élaborée qui appartient à la cuisine bourgeoise des XVIIe et XVIIIe siècles avant de descendre dans les classes populaires via les bistrots du XIXe.

Le bouillon de bœuf — un bon fond brun maison, ou à défaut un fond de commerce de qualité — est versé sur les oignons caramélisés, porté à ébullition, assaisonné. Le pain rassis est tranché, frotté à l'ail et passé au four pour sécher. Les tranches de pain sont disposées dans des bols en grès allant au four — les bols à oreilles caractéristiques de la soupe à l'oignon des bistrots —, recouvertes de fromage râpé — gruyère traditionnel, ou comté pour plus de caractère —, et le tout est glissé sous le gril jusqu'à ce que la surface soit dorée, bouillonnante, légèrement brûlée par endroits.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

VII. Au Pied de Cochon, La Poule au Pot, Pharamond : Les Institutions Mythiques

Trois restaurants ont incarné mieux que tous les autres la cuisine de nuit des Halles, et ont survécu — l'un d'entre eux, du moins — à la disparition des pavillons Baltard.

Au Pied de Cochon, fondé en 1946 par Guy Brunet rue Coquillière (à deux pas des anciens pavillons), est le seul restaurant parisien ouvert vingt-quatre heures sur vingt-quatre et sept jours sur sept sans interruption depuis soixante-quinze ans. C'est en soi un exploit logistique et commercial remarquable. Sa spécialité historique — les pieds de cochon panés et grillés — est un plat de boucherie-charcuterie qui exige une longue préparation (les pieds sont cuits plusieurs heures dans un bouillon, désossés partiellement, panés et grillés) et une sauce gribiche maison (mayonnaise à l'œuf dur, câpres, cornichons, cerfeuil). À côté de cette spécialité, Au Pied de Cochon propose l'un des plus beaux plateaux de fruits de mer de Paris — huîtres, homard, langoustines, crabes — servi sur glace pilée, une institution dans une institution.

La Poule au Pot, rue Vauvilliers, est l'autre restaurant mythique des Halles. Son nom évoque la promesse légendaire d'Henri IV — « Je veux qu'il n'y ait si pauvre paysan en mon royaume qu'il n'ait tous les dimanches sa poule au pot » —, et sa spécialité est effectivement la poule au pot, une volaille fermière entière pochée avec ses légumes dans un bouillon déjà corsé, servie avec de la sauce ivoire ou de la vinaigrette aux herbes. Cet établissement existait depuis le début du XXe siècle rue Coquillière ; il s'est installé rue Vauvilliers après la destruction des Halles.

Pharamond, fondé en 1879 rue de la Grande-Truanderie, est le plus ancien des restaurants des Halles encore en activité (avec quelques interruptions). Sa spécialité est les tripes au cidre normand — un hommage aux bouchers normands qui approvisionnaient les Halles en viandes de Normandie —, servies en marmite en terre sur un réchaud, selon une recette inchangée depuis l'ouverture. Le carrelage normand qui orne les murs du restaurant, avec ses vaches et ses pommiers, est une des curiosités décoratives les plus pittoresques du vieux Paris.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

XI. Pour Entrer dans Ce Volume

Les recettes qui suivent reconstituent le répertoire culinaire des bistrots et restaurants qui gravitaient autour des Halles centrales de Paris — une cuisine de nuit, de fraîcheur, de convivialité bruyante et de plaisir immédiat. C'est une cuisine qui n'a pas de prétentions gastronomiques formelles mais qui est fondée sur des matières premières d'une qualité exceptionnelle — directement sorties du marché le plus approvisionné du monde — et sur une exécution précise et honnête.

Les trois plats emblématiques de cette cuisine — la soupe à l'oignon gratinée, les pieds de cochon panés, la sole meunière — partagent une même philosophie : simplicité des composants, excellence des produits, technique maîtrisée et service sans délai. Ce sont des plats qui demandent peu d'ingrédients mais beaucoup d'attention ; peu de complexité mais beaucoup de justesse.

Nous espérons que ces recettes permettront à ceux qui n'ont pas connu les Halles d'en comprendre quelque chose par la pratique, et à ceux qui s'en souviennent de retrouver dans leur cuisine quelque chose du parfum de cette nuit parisienne disparue.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

ha3-001. les huîtres au naturel, citron et pain de seigle

Catégorie: Entrée | Difficulté: Moyenne | Préparation: 20 min | Cuisson: — | Pour 4 personnes

Ingrédients: 4 douzaines d'huîtres de marée, 2 citrons, 1 échalote, 4 cuillerées de vinaigre de vin, pain de seigle, beurre demi-sel, poivre du moulin.

Préparation: Choisissez des huîtres bien lourdes et fermées, signe qu'elles sont vivantes et pleines de leur eau de mer, et tenez-les au frais jusqu'au dernier moment. Ouvrez-les sur le tranchant, le couteau glissé près de la charnière, en prenant garde de ne pas blesser la chair ni de répandre l'eau, puis détachez le muscle et reposez chaque huître dans sa coquille creuse sur un lit de glace pilée. Préparez à part une échalote hachée menu délayée dans le vinaigre, et présentez les quartiers de citron. Coupez de fines tartines de pain de seigle que vous beurrez de demi-sel. Servez sans attendre, l'huître brillante dans sa nacre, chaque convive l'arrosant à son gré d'un filet de citron ou d'une pointe de vinaigre à l'échalote.

Conseil du Chef: Escoffier, en 1903, ne jure que par la fraîcheur absolue : une huître au banc de marée des Halles ne se mangeait qu'arrivée du jour. Ouvrez-les au tout dernier moment et conservez leur eau, qui est leur âme. Le pain de seigle beurré demeure l'accord souverain.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

ha3-002. les moules marinière

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

Ingrédients: 2 litres de moules de bouchot, 2 échalotes hachées, 1 verre de vin blanc sec, 50 g de beurre, 1 cuillerée de persil haché, poivre du moulin.

Préparation: Grattez et lavez les moules à grande eau, ôtez le byssus et écartez toute coquille ouverte qui ne se referme pas, car elle serait morte. Dans un grand fait-tout, faites fondre l'échalote dans la moitié du beurre sans la colorer, mouillez du vin blanc et donnez un bouillon. Jetez-y les moules, couvrez aussitôt, et laissez-les s'ouvrir à feu vif en secouant le récipient à deux ou trois reprises, l'affaire de quelques minutes. Dès qu'elles sont toutes ouvertes, débarrassez-les dans un plat creux. Liez le jus de cuisson du reste de beurre, poivrez généreusement, parsemez de persil, et versez ce court-bouillon parfumé sur les moules. Servez brûlant, avec du pain pour saucer.

Conseil du Chef: Escoffier fixe la marinière dans sa simplicité : moules, vin blanc, échalote, beurre, persil, et rien d'autre. Ne salez jamais, l'eau des moules y pourvoit. Cessez la cuisson dès l'ouverture : une moule trop cuite se ratatine et durcit.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « La Cuisine des Halles » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/mgt-ha3**.