LES PETITS CLASSIQUES D'HISTOIRE & TERROIRS · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

Les Laiteries

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-la1**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Les potages au lait (le réconfort blanc)

1. Le potage au lait et au pain
2. La soupe au lait de la ménagère
3. Le velouté de pommes de terre au lait
4. Le potage Parmentier au lait
5. Le velouté de poireaux à la crème
6. La crème de légumes à la laitière
7. Le potage à la semoule et au lait
8. Le velouté de carottes au lait
9. La soupe au lait d'amandes
10. Le potage au tapioca et au lait

Chapitre 2 — Les œufs (clé de la cuisine laitière)

1. L'œuf à la coque et mouillettes
2. L'œuf poché sur lit de crème
3. Les œufs brouillés à la crème
4. L'œuf cocotte à la crème de la laiterie
5. L'omelette au lait soufflée
6. L'omelette aux fines herbes de la laiterie
7. Les œufs au miroir à la crème
8. Les œufs mollets sauce blanche
9. Les œufs farcis à la béchamel
10. L'œuf mayonnaise de la laiterie
11. Les œufs durs à la sauce blanche
12. L'omelette au fromage frais
13. Les œufs pochés à la florentine (épinards crème)
14. Les œufs brouillés aux pointes d'asperges

Chapitre 3 — Les gratins & plats au fromage

1. Le gratin de macaroni au fromage
2. La fondue de gruyère à la crème
3. Le soufflé au fromage de la laiterie
4. Les croûtes au fromage gratinées
5. Le gratin de chou-fleur à la béchamel
6. Le gratin de pommes de terre au lait
7. Les coquilles d'œufs au gratin
8. Le gratin de cardons à la moelle de lait
9. Les beignets de fromage à la crème
10. La tartine gratinée au fromage blanc
11. Le gratin de courge au lait
12. Les gnocchi de semoule au gruyère
13. Le gratin d'endives à la béchamel
14. Le soufflé de pommes de terre au lait

Chapitre 4 — Les légumes à la crème

1. Les épinards à la crème
2. Les pointes d'asperges à la crème
3. Les petits pois à la française au beurre
4. Les carottes à la crème
5. Le chou-fleur à la sauce blanche
6. Les salsifis à la crème
7. Les champignons à la crème
8. Les haricots verts à la crème
9. Les fonds d'artichauts à la béchamel
10. Les pommes de terre à la crème
11. Les navets à la crème
12. La purée de céleri au lait
13. Les laitues braisées à la crème
14. Les oignons glacés à la crème

Chapitre 5 — Les entremets de lait (flans, crèmes)

1. La crème renversée au caramel de la laiterie
2. Le flan parisien à la vanille
3. La crème à la vanille
4. La crème au café
5. La crème au chocolat
6. Les œufs à la neige (île flottante) de la laiterie
7. Le blanc-manger aux amandes
8. La crème renversée au lait d'amandes
9. La crème caramel au lait entier
10. Le flan aux pruneaux
11. La crème pâtissière en coupe
12. La crème bavaroise à la vanille
13. Le flan de semoule au lait
14. La crème frangipane en ramequin

Chapitre 6 — Les laitages (yaourts, fromages blancs, caillés)

1. Le fromage blanc à la crème et au sucre de la laiterie
2. Le caillé frais de la laiterie
3. Le lait caillé aux fines herbes
4. La crème fraîche battue en chantilly
5. Le fromage à la crème de Fontainebleau
6. Le yaourt nature à la cuiller
7. Le fromage blanc aux fruits rouges
8. La jonchée fraîche au sucre
9. Le petit-suisse à la crème
10. Le caillé sucré à la fleur d'oranger

Chapitre 7 — Les bouillies & céréales au lait

1. Le riz au lait à la vanille
2. La bouillie de semoule au lait
3. La bouillie de farine au lait
4. Le gâteau de riz au caramel
5. Le gâteau de semoule aux raisins
6. La bouillie de tapioca au lait
7. Les flocons d'avoine au lait
8. La polenta douce au lait

Chapitre 8 — Les tartes & pâtisseries lactées

1. La tarte au flan vanille
2. La tarte au fromage blanc
3. Le gâteau de fromage blanc à la lyonnaise
4. La tarte au riz au lait
5. Les petits choux à la crème pâtissière
6. Le gâteau de Savoie au lait
7. La brioche au lait de la laiterie
8. Les crêpes au lait sucrées
9. Le far au lait et aux pruneaux
10. La tarte à la crème frangipane

Chapitre 9 — Les boissons lactées (lait chaud, chocolat)

1. Le chocolat chaud au lait
2. Le lait chaud à la fleur d'oranger
3. Le café au lait de la laiterie
4. Le lait de poule sucré
5. Le lait d'amandes glacé
6. Le chocolat mousseux à la crème

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l'Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

III. La Laiterie Jourdan et les Pionnières de Paris

La Laiterie Jourdan, dont la première succursale s'ouvre à Paris vers 1865-1870 dans le quartier de l'Opéra, est généralement considérée comme l'une des premières laiteries-restaurants parisiennes à avoir véritablement construit un concept commercial élaboré. Ses salles sont claires et blanches — le carrelage de faïence immaculé est une signature visuelle délibérée, symbolisant la propreté et la pureté opposées à la saleté et à la fumée des cabarets — les nappes sont blanches, le personnel est féminin et en uniforme soigné.

La carte de la Laiterie Jourdan est résolument ovo-lacto-végétarienne, même si ce terme n'est pas encore couramment utilisé : on y mange des plats à base de lait, de fromage, d'œufs et de légumes, mais pas de viande. Cette particularité reflète à la fois l'influence du courant hygiéniste qui associe la viande à l'excitation nerveuse et à la violence, et une logique économique : les produits laitiers et les légumes sont moins chers que la viande de boucherie.

Les Laiteries Maggi constituent un cas différent et plus complexe. Julius Maggi est un entrepreneur suisse qui, à partir des années 1880, construit une véritable empire alimentaire autour de la notion d'alimentation populaire saine et économique. Ses bouillons concentrés en tablettes, ses préparations instantanées, ses sauces — les ancêtres des bouillons Maggi que l'on trouve encore aujourd'hui dans tous les supermarchés — sont le volet industriel de son projet. Les laiteries Maggi, ouvertes à Paris et dans d'autres grandes villes à partir des années 1890, sont le volet de restauration directe : des établissements propres, bien éclairés, servant des repas simples à base de produits laitiers, de légumineuses et de préparations à base de bouillons concentrés.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

VII. La Carte des Laiteries : Cuisine Ovo-Lacto et Économique

La cuisine des laiteries-restaurants reflète à la fois les contraintes économiques de leur clientèle et les convictions hygiénistes de leurs fondateurs. Elle est sobre, nourrissante, peu coûteuse, et délibérément sans viande — ou du moins, proposant la viande comme option marginale plutôt que comme centre du repas.

Les potages occupent une place importante : potage de légumes, velouté de carottes, soupe au lait, crème de céleri. Ces préparations chaudes, nourrissantes et économiques sont particulièrement adaptées aux dîners d'hiver.

Les œufs sont la protéine centrale du menu de laiterie. Œufs à la coque, œufs pochés sur des épinards à la crème, omelettes au fromage ou aux fines herbes, œufs brouillés au beurre. La laiterie est un temple de l'œuf — bien loin de l'image ascétique qu'on lui associe parfois, car une bonne omelette au gruyère bien beurrée est un plat d'une richesse et d'un plaisir réels.

Le fromage est omniprésent, proposé à toutes les étapes du repas : fondu dans les plats chauds (croque-monsieur au gruyère, tarte au fromage blanc, gratin de légumes), servi en plateau en fin de repas. Les laiteries suisses s'enorgueillissent de proposer une sélection de fromages directement importés — gruyère d'alpage, emmental des Préalpes bernoises, raclette du Valais.

Le fromage blanc — ce produit si français, si dédaigné des étrangers, si central dans l'alimentation populaire française — est une spécialité des laiteries. Servi avec un filet de miel ou une cuillerée de confiture, avec des noix ou des fruits frais, il constitue un dessert à la fois léger, nourrissant et délicieux.

Les légumes tiennent une grande place, beaucoup plus que dans la restauration ordinaire de l'époque. Gratin dauphinois, ratatouille, carottes vichy, poireaux vinaigrette, betteraves au vinaigre, champignons à la crème : la cuisine légumière des laiteries préfigure ce que nous appellerions aujourd'hui une cuisine végétarienne de qualité.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

XI. Pour Entrer dans Ce Volume

Les recettes de ce volume reconstituent le répertoire des grandes laiteries-restaurants parisiennes de 1870 à 1914. Ce sont des recettes simples, souvent végétariennes ou végétariennes de fait, fondées sur des produits laitiers de qualité — fromages, beurre, crème, œufs, lait — et sur des légumes de saison.

Elles n'ont pas la richesse spectaculaire d'un pot-au-feu ou d'une blanquette, mais elles ont quelque chose que peu d'autres cuisines possèdent : une légèreté réelle, une fraîcheur végétale, et la satisfaction particulière des plats où la qualité des ingrédients est le premier facteur de réussite. Un gratin de courgettes au fromage blanc frais et au gruyère râpé, une omelette baveuse aux herbes fraîches, un clafoutis aux cerises du jardin, une tarte au fromage blanc légèrement sucrée : voilà quelques-uns des plats qui vous attendront dans ce volume.

Ils rappellent que manger bien n'exige pas nécessairement de la viande, ni de l'alcool, ni même des techniques complexes. Parfois, le meilleur repas est aussi le plus simple.

Sources principales : Gallica (presse hygiéniste XIXe, annonces publicitaires des laiteries, articles sur la tempérance) ; archives de la Société végétarienne de France ; archives de la préfecture de police de Paris (registres du commerce alimentaire) ; André Gide, Journal 1887-1925 (éd. Gallimard) ; Rémy de Gourmont, Promenades littéraires (1904-1913) ; Julius Maggi, Manuel d'alimentation populaire (1886).

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

XIV. Les Recettes de la Laiterie : Détail et Technique

L'omelette nature de la laiterie est une démonstration de maîtrise technique dans sa plus simple expression. Les œufs sont battus, assaisonnés de sel et de poivre, versés dans une poêle de fer bien chaude et beurrée. La technique classique exige que l'omelette soit cuite sur un feu vif pendant une durée très courte — moins d'une minute pour une omelette de trois œufs — en agitant constamment la poêle pour garder les œufs en mouvement. Elle doit sortir de la poêle baveuse au centre, légèrement dorée à l'extérieur, enroulée sur elle-même en un rouleau régulier.

Entrons maintenant dans le détail des préparations qui constituaient le quotidien de la table des laiteries-restaurants. Ces recettes, fondées sur les produits laitiers, les œufs et les légumes, ont une cohérence et une richesse qui méritent d'être appréciées dans leurs détails techniques.

Le gratin dauphinois de laiterie est une version allégée — mais pas appauvrie — du grand classique de la cuisine savoyarde. Dans la laiterie, on n'utilise pas de crème fraîche entière comme dans la version luxueuse, mais un mélange de lait entier et d'une cuillère de crème fraîche, enrichi d'une touche de fromage gruyère râpé en surface. Les pommes de terre — une variété à chair ferme, type Charlotte ou Belle de Fontenay — sont détaillées en tranches fines, disposées en couches dans un plat beurré, mouillées du mélange lait-crème, assaisonnées d'ail, de sel, de poivre et de muscade. La cuisson est longue — une heure à four modéré — pour que les pommes de terre s'imprègnent complètement du liquide laitier.

La soupe de fromage blanc — peu connue aujourd'hui — était l'une des entrées chaudes des laiteries d'hiver. On dilue du fromage blanc dans un bouillon de légumes léger, on assaisonne de sel, de poivre, de ciboulette et de cerfeuil, et on sert très chaud avec des croûtons de pain grillé. C'est un potage d'une étonnante légèreté qui offre pourtant une chaleur et un réconfort remarquables.

La tarte au fromage blanc — ancêtre de notre tarte au fromage blanc alsacienne — est peut-être le dessert emblématique des laiteries-restaurants. La pâte brisée foncée, le fond garni d'un appareil de fromage blanc sucré, d'œufs, de crème, de zeste de citron et de vanille, cuit au four jusqu'à obtention d'un dessus légèrement doré et d'un intérieur encore légèrement tremblant. Servie tiède ou froide, elle est à la fois délicate et nourrissante.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

XVII. Conclusion : Une Institution Oubliée qui Mérite sa Mémoire

La laiterie-restaurant est l'une des institutions culinaires les plus oubliées et les plus injustement méconnues de l'histoire alimentaire française. Elle mérite d'être rappelée non seulement comme curiosité historique, mais comme expérience qui a quelque chose à dire au présent.

Dans un monde qui redécouvre l'alimentation végétarienne et végétalienne, qui s'inquiète des liens entre alimentation, santé et inégalités sociales, qui cherche des modèles de restauration accessible, propre et de qualité : la laiterie-restaurant de la Belle Époque offre une leçon d'une actualité surprenante. Elle a prouvé, il y a cent cinquante ans, qu'il est possible de nourrir convenablement une clientèle modeste avec des produits simples, sans viande ni alcool, dans un cadre digne et accueillant, à un prix que tout le monde peut payer.

Les recettes de ce volume honorent cet héritage. Elles sont simples, honnêtes et fondées sur la qualité des ingrédients. Elles s'adressent à tous — aux végétariens qui y trouveront un répertoire riche et varié, aux carnivores curieux qui découvriront que la cuisine sans viande peut être aussi satisfaisante que la cuisine avec, aux cuisiniers amateurs qui apprécieront des recettes qui ne demandent pas d'équipement sophistiqué ni de techniques de haute école.

La blancheur des carreaux de faïence, l'odeur du lait chaud et du gruyère fondu, la légèreté d'une omelette aux herbes fraîches : voilà ce que les recettes de ce volume cherchent à restituer, dans un geste de respect pour une institution qui a nourri des générations de Parisiens avec discrétion, dignité et bienveillance.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « Les Laiteries » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/mgt-la1**.