LES PETITS CARNETS BEAULIEU · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

Les Cuissons Classiques

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/pb-vio5**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Le Braisage

1. braisage à brun de bœuf
2. braisage à blanc de veau
3. braisage d'agneau de lait
4. braisage de queue de bœuf
5. braisage de joue de porc au cidre
6. braisage d'endives au beurre
7. braisage de fenouil au safran
8. braisage de chicons à la flamande
9. braisage de chou rouge aux pommes
10. braisage de céleri-rave au jus
11. braisage de paleron de cerf
12. braisage de tendron de veau

Chapitre 2 — Le Mijotage

1. mijotage classique de viande rouge
2. mijotage de volaille au vin blanc
3. mijotage de poisson en sauce courte
4. mijotage de fruits de mer en marinière
5. mijotage de légumes d'été
6. mijotage de chou farci
7. mijotage d'osso buco à la française
8. mijotage de morceau bourgeois
9. mijotage de tripes (technique)
10. mijotage de pieds de porc
11. mijotage de civet (technique)
12. mijotage de canard aux navets

Chapitre 3 — Le Rôtissage

1. rôtissage de pièce de bœuf
2. rôtissage de gigot d'agneau
3. rôtissage de porc au four
4. rôtissage de canard à l'ancienne
5. rôtissage de poularde
6. rôtissage de pintade aux herbes
7. rôtissage de pintadeau farci
8. rôtissage de carré d'agneau
9. rôtissage de filet de bœuf
10. rôtissage à la broche
11. rôtissage en croûte de pain
12. rôtissage en cocotte
13. rôtissage à basse température

Chapitre 4 — Le Pochage

1. pochage de poisson au court-bouillon
2. pochage de saumon entier
3. pochage de truite au bleu
4. pochage de viande blanche
5. pochage de bœuf à l'eau
6. pochage d'œufs en eau vinaigrée
7. pochage de coquillages au vin blanc
8. pochage de fruits au sirop
9. pochage à la nage
10. pochage de quenelles
11. pochage de boudin blanc
12. pochage en bouillon court

Chapitre 5 — Le Sautage

1. sautage de viande rouge tendre
2. sautage de poulet en morceaux
3. sautage de veau aux champignons
4. sautage en meunière
5. sautage de coquillages à l'ail
6. sautage de champignons à la crème
7. sautage de légumes d'été
8. sautage de pommes de terre nouvelles
9. sautage à la poêle en deux temps
10. sautage déglacé au vin blanc
11. sautage déglacé au vinaigre
12. sautage rapide au wok adapté
13. sautage à la basquaise

Chapitre 6 — La Friture

1. friture profonde classique
2. friture en pâte à beignet
3. friture en pâte tempura
4. friture en chapelure
5. friture en panko
6. friture meunière à la farine
7. friture en croûte de noisette
8. friture en blé concassé
9. frites de pommes de terre
10. friture de petits poissons
11. friture de fleurs
12. friture sèche au sel

Chapitre 7 — Le Grillage et la Plancha

1. grillage au charbon
2. grillage au gril fonte
3. grillage de pièce noble
4. grillage de poisson entier
5. grillage de coquillages
6. grillage de légumes
7. plancha de fruits de mer
8. plancha de poissons fins
9. plancha de viandes blanches
10. grillage en papillote
11. grillage en croûte de sel
12. mariné-grillé
13. grillage à la flamme directe

Chapitre 8 — Les Cuissons Modernes

1. cuisson vapeur classique
2. cuisson vapeur sous pression
3. cuisson sous-vide
4. cuisson en croûte de sel
5. cuisson au four à bois
6. cuisson en cocotte fonte
7. cuisson en papillote
8. cuisson au four à pierre
9. cuisson en croûte de pâte
10. cuisson au sel marin
11. cuisson sur pierre chaude
12. cuisson basse température
13. cuisson en milieu confit

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L’OUVRAGE

vi05-001. braisage à brun de bœuf

30 min de préparation · 3 h 30 de cuisson · 6 personnes

Ingrédients : 1,2 kg de bœuf à braiser (paleron, joue, queue), 200 g de mirepoix de carotte, oignon, céleri, 25 cl de vin rouge, 50 cl de fond brun de veau (vi02-013), 1 bouquet garni, 50 g de beurre, 2 cuillerées à soupe d’huile, sel, poivre concassé.

Préparation : Découper la viande en gros cubes (5 cm), saler, poivrer, faire colorer dans le mélange beurre-huile sur toutes les faces — saisie vive. Réserver. Faire suer la mirepoix, mouiller au vin rouge, réduire de moitié. Remettre la viande, ajouter le fond brun et le bouquet garni. Cuire à couvert à feu très doux (frémissement à peine perceptible) pendant trois heures. La viande doit être fondante, le jus réduit et nappant.

Observations : Le braisage à brun est la technique reine de la cuisine française — elle combine saisie initiale (qui caramélise la surface et concentre les sucs) avec cuisson longue à liquide réduit (qui attendrit les fibres). Carême dans son Art de la Cuisine (1833) en donne la technique canonique. Escoffier maintient la rigueur dans le Guide Culinaire (1903). La règle technique cardinale : la saisie doit être vive et complète sur toutes les faces avant le mouillement — sinon la viande ne libère pas ses sucs et la sauce reste plate. Le frémissement à peine perceptible (84-88°C interne) est non négociable — toute ébullition durcit les fibres irrémédiablement. Le bourguignon, l’estouffade, la daube, la carbonnade flamande sont toutes des dérivées thématiques (Livre 13) de cette technique fondamentale. Conservation 3 jours au frais (le braisé est meilleur le lendemain — les arômes s’unifient).

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi05-002. braisage à blanc de veau

30 min de préparation · 2 h 30 de cuisson · 6 personnes

Ingrédients : 1,2 kg de jarret ou tendron de veau, 200 g de mirepoix légère (carotte, oignon, blanc de poireau), 50 cl de fond blanc de veau (vi02-001), 1 bouquet garni, 1 oignon clouté, 50 g de beurre, sel, poivre blanc.

Préparation : Faire blanchir la viande deux minutes à l'eau frémissante, rincer (étape critique pour la blancheur). Faire suer la mirepoix au beurre sans coloration. Ajouter la viande blanchie, mouiller au fond blanc, ajouter bouquet et oignon clouté. Cuire à couvert à frémissement très doux deux heures et demie. La viande doit rester blanche et fondante, le jus reste clair.

Observations : Le braisage à blanc se distingue strictement du braisage à brun par l'absence de saisie colorée — la viande est blanchie avant cuisson pour éliminer les impuretés sans la marquer. Cette technique est la base de toutes les cuissons « à blanc » : blanquette, fricassée à blanc, sauté de veau Marengo. Carême dans son Art de la Cuisine (1833) sépare strictement les deux techniques en précisant que « la confusion des deux est la marque du cuisinier amateur ». La règle technique : le blanchiment préalable est non négociable — sans lui, la viande libère son écume dans le jus qui devient trouble et amer. Aucun rôle de la mirepoix qui ne doit pas non plus colorer ; un blanc de poireau remplace la carotte trop colorée si l'on cherche la blancheur absolue. Le jus obtenu donne la base de la sauce blanche d'accompagnement.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi05-003. braisage d'agneau de lait

20 min de préparation · 2 h de cuisson · 6 personnes

Ingrédients : 1,5 kg d'épaule d'agneau de lait désossée et roulée, 200 g de mirepoix, 25 cl de vin blanc sec, 50 cl de fond blanc d'agneau (vi02-004), 1 bouquet garni avec romarin, 4 gousses d'ail en chemise, 50 g de beurre, sel, poivre.

Préparation : Saler et poivrer l'épaule, faire colorer dans le beurre — saisie modérée pour l'agneau de lait. Réserver. Faire suer la mirepoix, mouiller au vin blanc, réduire. Remettre l'agneau, ajouter fond, bouquet et ail. Cuire à couvert à feu très doux deux heures.

Observations : Le braisage d'agneau de lait demande une attention particulière à la coloration — l'agneau jeune colore moins fortement que le bœuf et la chair se dessèche vite si la saisie est trop poussée. Reboul dans La Cuisinière Provençale (1897) en donne la technique canonique sous le nom de « épaule braisée à la provençale » avec romarin et ail en chemise — la signature méridionale. L'agneau de lait (Pyrénées, Sisteron, Pré-salé) est saisonnier (printemps essentiellement) — hors saison, l'agneau jeune (4-6 mois) fait l'affaire mais demande une cuisson plus longue (2 h 30 au lieu de 2 h). Le romarin est non négociable pour la signature provençale ; en Pays Basque, on remplace par du piment d'Espelette en fin de cuisson — usage local. Le navarin printanier (Livre 13) est l'évolution thématique de cette base technique.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi05-004. braisage de queue de bœuf

30 min de préparation · 4 h de cuisson · 6 personnes

Ingrédients : 1,5 kg de queue de bœuf en tronçons, 250 g de mirepoix, 25 cl de vin rouge, 1 litre de fond brun de bœuf (vi02-014), 1 bouquet garni renforcé, 4 gousses d'ail, 50 g de beurre, 2 cuillerées d'huile, sel, poivre concassé.

Préparation : Saler, poivrer, faire colorer les tronçons sur toutes les faces (saisie longue, 15 min). Réserver. Faire suer la mirepoix avec ail, mouiller au vin rouge, réduire de moitié. Remettre la queue, ajouter fond et bouquet. Cuire à couvert à feu très doux quatre heures jusqu'à ce que la viande se détache de l'os.

Observations : La queue de bœuf est la pièce de braisage par excellence — sa structure (chair entrelacée de cartilage et collagène autour des vertèbres) donne, après quatre heures de cuisson lente, la fondance unique caractéristique. Curnonsky dans La France Gastronomique (1923) la qualifie de « grand morceau du bistrot bourgeois ». Le hochepot belge (variante flamande) et la « oxtail soup » britannique sont des évolutions de cette technique. La règle technique cardinale : la cuisson de quatre heures est non négociable — moins, la queue reste dure ; plus, elle se défait en charpie. Le test : la chair se détache de l'os à la fourchette sans résistance. Le jus de cuisson, riche en gélatine naturelle, prend en gelée à froid — signe de qualité. À servir avec des pommes vapeur ou des tagliatelles fraîches.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi05-005. braisage de joue de porc au cidre

30 min de préparation · 2 h 30 de cuisson · 6 personnes

Ingrédients : 6 joues de porc (1,5 kg total), 200 g de mirepoix, 50 cl de cidre brut de Normandie, 50 cl de fond brun de veau (vi02-013), 1 bouquet garni, 4 gousses d'ail, 50 g de beurre, sel, poivre.

Préparation : Faire colorer les joues dans le beurre — saisie complète. Réserver. Faire suer la mirepoix avec ail, mouiller au cidre, réduire de moitié. Remettre les joues, ajouter le fond et le bouquet. Cuire à couvert à feu très doux deux heures et demie. En finition, retirer les joues, réduire le jus de moitié pour le concentrer, dresser les joues nappées.

Observations : Le braisage de joue de porc au cidre est la signature normande — la joue est l'une des pièces les plus persillées du porc, riche en collagène, qui demande une longue cuisson pour se transformer en fondance. Le cidre brut de Normandie est non négociable — un cidre doux sucrerait excessivement la sauce, un cidre industriel donnerait un autre résultat. Curnonsky dans La France Gastronomique (1923) en parle pour la cuisine du Pays d'Auge. La réduction finale du jus est l'opération qui sépare le bistrot ordinaire du bon — sans elle, la sauce reste aqueuse. Le calvados en finition (1 cuillerée à soupe) est une variante normande admise. À servir avec des pommes de terre vapeur et des pommes Reinettes poêlées au beurre. Conservation 3 jours au frais.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « Les Cuissons Classiques » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/pb-vi05**.