LES PETITS CARNETS BEAULIEU · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

Les Salades de Tradition

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-vi12**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Les Salades Vertes Classiques

1. salade de laitue à la vinaigrette
2. salade de mesclun provençal
3. salade de scarole à l'ail
4. salade de frisée à la moutarde
5. salade de romaine à l'huile d'olive
6. salade de batavia aux échalotes
7. salade de mâche à la noix
8. salade de roquette au parmesan
9. salade de pissenlit à l'huile de noix
10. salade de cresson de fontaine
11. salade d'endives à la moutarde
12. salade de trévise rouge

Chapitre 2 — Les Salades Composées Bourgeoises

1. salade niçoise
2. salade lyonnaise
3. salade parisienne
4. salade périgourdine
5. salade landaise
6. salade savoyarde
7. salade vendéenne
8. salade cauchoise normande
9. salade bressane
10. salade alsacienne au cervelas
11. salade provençale aux anchois
12. salade du Berry au fromage de chèvre
13. salade auvergnate au bleu

Chapitre 3 — Les Salades Tièdes

1. salade frisée aux lardons et œuf poché
2. salade tiède aux gésiers confits
3. salade au chèvre chaud sur toast
4. salade tiède aux foies de volaille
5. salade landaise tiède au magret
6. salade tiède d'épinards aux lardons
7. salade tiède aux Saint-Jacques poêlées
8. salade tiède aux gambas à l'ail
9. salade de pissenlit aux lardons et œuf
10. salade de mâche aux truffes tièdes
11. salade tiède de boudin noir aux pommes
12. salade tiède d'andouille aux lentilles

Chapitre 4 — Les Salades de Crudités

1. carottes râpées à la vinaigrette
2. céleri rémoulade
3. betterave en vinaigrette à l'échalote
4. salade de tomates à la vinaigrette
5. concombre à la crème ciboulette
6. radis au beurre demi-sel
7. chou rouge râpé aux pommes
8. chou blanc râpé à la moutarde
9. fenouil cru en lamelles citronnées
10. courgettes crues à l'huile d'olive
11. asperges vinaigrette tiède
12. fonds d'artichauts à l'huile
13. navets nouveaux à l'huile et au persil

Chapitre 5 — Les Salades de Légumineuses et Céréales

1. salade de lentilles vertes du Puy
2. salade de haricots blancs aux échalotes
3. salade de pois chiches à l'huile d'olive
4. salade de fèves fraîches à la sarriette
5. salade de pâtes à la française
6. salade de riz du Camargue à l'huile d'olive
7. salade de boulgour aux herbes
8. taboulé à la française
9. salade de haricots verts à l'échalote
10. salade de quinoa adoptée
11. salade de petit épeautre de Provence
12. salade de pois cassés à la menthe

Chapitre 6 — Les Salades de Poissons et Crustacés

1. salade de thon à l'huile
2. sardines marinées sur salade
3. anchois à l'huile sur batavia
4. harengs pommes à l'huile
5. hareng saur sur trévise
6. salade de homard aux herbes
7. salade de langoustines à la vinaigrette d'agrumes
8. salade de gambas à l'avocat
9. salade de chair de crabe à la mayonnaise
10. salade de saumon fumé à l'aneth
11. salade de calamars à la provençale
12. salade de poulpe à l'huile d'olive

Chapitre 7 — Les Salades de Viandes, Volailles et Charcuteries

1. salade de poulet rôti aux herbes
2. salade au magret de canard fumé
3. salade aux gésiers confits
4. salade aux foies de volaille tièdes
5. museau vinaigrette
6. langue de bœuf en salade vinaigrette
7. salade jambon-emmenthal-cornichon
8. salade de rosbif froid à la moutarde
9. salade de bœuf bouilli du pot-au-feu
10. salade landaise complète au foie gras
11. salade composée du Sud-Ouest
12. salade de gibier froid en terrine
13. salade de pieds de porc vinaigrette

Chapitre 8 — Les Salades Adoptées et Modernes

1. salade César adoptée
2. salade Waldorf adoptée
3. salade caprese adoptée
4. salade russe adoptée
5. salade allemande de pommes de terre
6. salade méditerranéenne moderne
7. salade thaï adoptée
8. salade-bowl moderne aux légumes croquants
9. salade de chèvre frais à la grenade
10. salade de lentilles aux noix et roquefort
11. salade de quinoa-feta-grenade
12. salade-cocktail apéritif aux fruits de mer
13. salade-shot apéritif moderne

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l'Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

DE BRILLAT-SAVARIN À LA NOUVELLE CUISINE

Brillat-Savarin — la philosophie de la salade

Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826), dans sa Physiologie du Goût (1825), consacre plusieurs aphorismes à la salade. Il en fait l'éloge comme plat de l'équilibre — celui qui rafraîchit sans affaiblir. Sa fameuse formule sur l'assaisonnement (« il faut quatre personnes pour faire une bonne salade : un prodigue pour l'huile, un avare pour le vinaigre, un sage pour le sel, et un fou pour la mélanger ») reste la maxime canonique de la salade française.

Carême — la salade composée bourgeoise

Antonin Carême (1784-1833), dans son Art de la Cuisine Française (1833), code les salades composées de cérémonie — salades de volaille, de gibier froid, de poisson, en aspic ou non. Il invente la rigueur dans la composition : ingrédients taillés à dimensions identiques, dressage architectural, vinaigrette adaptée à chaque famille d'ingrédients.

Escoffier — la rationalisation et la salade niçoise

Auguste Escoffier (1846-1935), dans son Guide Culinaire (1903), affine la typologie : salades simples (vertes assaisonnées), salades composées froides, salades tièdes (du Sud-Ouest, des Bouchons lyonnais), salades de cérémonie. Il code la salade niçoise — formule encore débattue à Nice — dans une version qui privilégie tomates, anchois, olives noires, fèves, basilic, thon ou anchois selon la saison, et bannit catégoriquement la pomme de terre et le haricot vert (orthodoxie niçoise contestée mais enseignée).

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi12-001. salade de laitue à la vinaigrette

15 min de préparation · sans cuisson · 4 personnes

Ingrédients : 2 belles laitues pommées, 1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin rouge, 3 cuillerées à soupe d'huile d'arachide ou d'olive douce, 1 cuillerée à café de moutarde de Dijon, 1 pincée de sel fin, 1 tour de moulin à poivre noir, éventuellement 1 échalote grise finement ciselée.

Préparation : Détacher les feuilles une à une, écarter les vertes trop dures et garder le cœur tendre. Laver à grande eau froide sans laisser tremper. Essorer soigneusement, feuille par feuille dans un linge propre ou à l'essoreuse, jusqu'à parfaite sécheresse. Réserver au frais. Préparer la vinaigrette en délayant le sel dans le vinaigre, ajouter la moutarde, monter à l'huile en filet en fouettant, poivrer. Au moment de servir seulement, verser la vinaigrette au fond du saladier, déposer les feuilles dessus, retourner d'un geste large et délicat à la fourchette de bois.

Observations : La salade verte simple est, selon Curnonsky, « la pierre de touche du cuisinier ». La règle cardinale tient en deux temps : l'essorage absolu (l'eau qui reste dilue la vinaigrette et fait tomber la feuille) et l'assaisonnement à la dernière seconde (la laitue cuit chimiquement au contact du vinaigre et perd en quelques minutes sa fermeté). Brillat-Savarin, dans la Physiologie du Goût (1825), célèbre la salade comme « rajeunissant l'homme » et en fait l'éloge à la fin du repas. La proportion canonique d'une vinaigrette française est de un volume de vinaigre pour trois d'huile — Pellaprat dans L'Art Culinaire Moderne (1936) la grave dans le marbre. Servir dans un saladier de bois frotté à l'ail pour le grand jeu provençal, ou de porcelaine pour la table bourgeoise.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi12-002. salade de mesclun provençal

20 min de préparation · sans cuisson · 4 personnes

Ingrédients : 200 g de mesclun (mélange traditionnel niçois de jeunes pousses : laitue, roquette, chicorée frisée, pourpier, mâche, feuille de chêne, cerfeuil, cresson), 1 gousse d'ail, 1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin rouge, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive vierge de Provence, 1 pincée de sel de Camargue, 1 tour de moulin à poivre, quelques feuilles de basilic ciselées.

Préparation : Trier les jeunes pousses, ôter les tiges abîmées, laver brièvement à grande eau froide et essorer avec délicatesse — les feuilles sont fragiles. Frotter l'intérieur du saladier de bois avec la gousse d'ail coupée en deux. Délayer le sel dans le vinaigre, monter à l'huile d'olive en filet, poivrer. Verser au fond du saladier, déposer le mesclun, parsemer de basilic ciselé. Retourner avec deux cuillères de bois, sans écraser, juste avant de servir.

Observations : Le mesclun — du provençal mesclum, « mélange » — est né dans les jardins des moines franciscains de Cimiez près de Nice, où l'on cueillait à la main les jeunes pousses de salades sauvages. Curnonsky dans La France Gastronomique (1923) en fait l'un des emblèmes du patrimoine niçois. La composition canonique réunit sept herbes au minimum, et toujours du pourpier (Portulaca oleracea) qui apporte sa note acidulée et sa croquant. La règle technique : à la différence d'une laitue, le mesclun ne supporte pas le frottage — on le retourne à la cuillère, jamais à la fourchette. L'huile d'olive doit dominer franchement le vinaigre : c'est ici la signature méditerranéenne, par opposition à la vinaigrette parisienne plus acide.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi12-003. salade de scarole à l'ail

15 min de préparation · sans cuisson · 4 personnes

Ingrédients : 1 belle scarole bien pommée à cœur jaune, 2 gousses d'ail, 1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin rouge, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 cuillerée à café de moutarde de Dijon, 1 pincée de sel, poivre du moulin, éventuellement quelques croûtons frottés à l'ail.

Préparation : Retirer les feuilles vertes extérieures trop coriaces, garder le cœur jaune et tendre. Couper les feuilles en lanières larges. Laver à grande eau, essorer parfaitement. Frotter le saladier de bois avec une gousse d'ail coupée. Hacher la seconde gousse d'ail très finement, presque en pâte. Délayer le sel dans le vinaigre, ajouter la moutarde, l'ail haché, monter à l'huile en filet. Verser sur la scarole, retourner. Poivrer généreusement. Servir aussitôt avec les croûtons à l'ail si on aime.

Observations : La scarole (Cichorium endivia var. latifolia) appartient à la grande famille des chicorées et porte une amertume noble qui s'accommode parfaitement de l'ail cru. Reboul, dans La Cuisinière Provençale (1897), recommande de la « tortillonner » — c'est-à-dire de coucher la pomme et de lier les feuilles extérieures pour blanchir le cœur, technique de maraîcher qui adoucit l'amertume et conserve le jaune éclatant. La règle technique : le cœur jaune-blanc seul mérite la table ; les feuilles vertes amères vont à la marmite (la scarole en braisé est un classique de la cuisine du Sud-Ouest). L'ail haché doit être incorporé à la vinaigrette et non posé sur la salade : il s'adoucit alors au contact du vinaigre. Variante lyonnaise : ajouter des lardons grillés et un œuf poché tiède, ce qui fait basculer la salade vers la grande tradition mère lyonnaise.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi12-004. salade de frisée à la moutarde

15 min de préparation · sans cuisson · 4 personnes

Ingrédients : 1 belle chicorée frisée à cœur blanc, 1 cuillerée à soupe bombée de moutarde de Dijon, 1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin rouge ou de Xérès, 4 cuillerées à soupe d'huile d'arachide, 1 échalote grise finement ciselée, 1 pincée de sel fin, poivre du moulin.

Préparation : Détacher les feuilles, écarter les vertes les plus dures, conserver le cœur blanc bien frisé et les bouquets jaune pâle. Couper en bouquets de la taille d'une bouchée. Laver soigneusement à plusieurs eaux — la frisée retient le sable —, essorer très soigneusement. Délayer le sel dans le vinaigre, ajouter la moutarde et l'échalote ciselée, monter à l'huile en filet en fouettant énergiquement pour obtenir une émulsion crémeuse. Poivrer. Verser sur la frisée, retourner amplement, servir aussitôt.

Observations : La chicorée frisée (Cichorium endivia var. crispum) demande une vinaigrette charpentée — l'amertume de la feuille appelle le franc piquant de la moutarde de Dijon. Pellaprat dans L'Art Culinaire Moderne précise que la proportion de moutarde monte ici jusqu'à une cuillerée pleine, soit le double d'une vinaigrette ordinaire. La règle technique cardinale : la vinaigrette à la moutarde se monte comme une mayonnaise embryonnaire — le fouet rapide crée une émulsion lactée qui enrobe les feuilles plutôt que de glisser. La frisée est la base obligée de la salade aux lardons lyonnaise, dite « salade de pissenlits aux lardons » même quand elle se fait avec de la frisée hors saison du pissenlit. Choisir un cœur très blanc, signe que le maraîcher l'a butté pour la blanchir.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « Les Salades de Tradition » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/pb-vi12**.