LES PETITS CARNETS BEAULIEU · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

Les Plats Mijotés du Dimanche

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-vi13**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Les Grands Bourguignons et Daubes

1. bœuf bourguignon
2. bourguignon de joue de bœuf
3. bourguignon aux marrons
4. daube avignonnaise
5. daube provençale
6. daube niçoise à la grappe
7. daube camarguaise au taureau
8. daube béarnaise
9. daube ariégeoise
10. estouffade catalane
11. daube de sanglier au vin
12. daube d'agneau aux olives
13. bœuf à la mode

Chapitre 2 — Les Blanquettes Bourgeoises

1. blanquette de veau à l'ancienne
2. blanquette d'agneau
3. blanquette de lapin
4. blanquette de poulet
5. blanquette de cabillaud
6. blanquette de Saint-Jacques
7. blanquette aux morilles
8. blanquette aux légumes verts
9. blanquette de seiches
10. fricassée de poulet à l'ancienne
11. fricassée de veau aux champignons
12. fricassée de lotte

Chapitre 3 — Les Navarins et Sautés Mijotés

1. navarin d'agneau printanier
2. navarin de mouton
3. navarin aux pommes de terre
4. sauté de veau Marengo
5. sauté de veau aux olives
6. sauté d'agneau aux haricots blancs
7. sauté de porc à la moutarde
8. sauté de porc aux pruneaux d'Agen
9. sauté de canard aux navets
10. sauté de lapin à l'estragon
11. sauté de veau aux champignons
12. sauté à la provençale
13. émincé de bœuf carottes

Chapitre 4 — Les Civets et Plats de Chasse Mijotés

1. civet de lièvre à la royale
2. civet de chevreuil au vin de bourgogne
3. civet de sanglier
4. civet de canard
5. civet de marcassin
6. civet de lapin de garenne
7. salmis de palombes
8. salmis de bécasse
9. salmis de faisan
10. salmis de canard sauvage
11. fricassée de gibier mêlé
12. estouffade de chevreuil

Chapitre 5 — Les Coqs en Cocotte

1. coq au vin de Bourgogne
2. coq au vin jaune du Jura
3. coq à la bière du Nord
4. coq au cidre normand
5. coq au Chambertin
6. coq au Riesling alsacien
7. coq aux écrevisses
8. coq sauté Marengo
9. coq aux quenelles lyonnaises
10. coq aux pommes normand
11. poularde demi-deuil
12. poularde au vin jaune et morilles
13. poularde Albuféra

Chapitre 6 — Les Cassoulets et Mijotés du Sud-Ouest

1. cassoulet de Castelnaudary
2. cassoulet toulousain
3. cassoulet de Carcassonne
4. ouillade catalane
5. axoa basque
6. piperade au porc basque
7. ragoût de jarret de veau
8. daube basquaise au vin rouge
9. fricassée de poulet basquaise
10. ragoût de canard aux haricots tarbais
11. estouffade landaise au confit
12. daube de joue de porc gasconne

Chapitre 7 — Les Plats Mijotés du Nord, Alsace et Bourgogne

1. carbonnade flamande à la bière
2. hochepot du Nord
3. baeckeoffe alsacien
4. choucroute alsacienne garnie
5. choucroute royale au champagne
6. lapin aux pruneaux flamand
7. waterzoï de poulet flamand
8. waterzoï de poisson gantois
9. jarret de bœuf braisé bourguignon
10. joue de bœuf à la bourguignonne
11. paleron à la bourguignonne
12. queue de bœuf braisée
13. potjevleesch flamand

Chapitre 8 — Les Plats Mijotés Adoptés

1. osso bucco milanais adopté
2. ragù bolognaise adoptée
3. lasagne du dimanche adoptée
4. paella valencienne adoptée
5. fabada asturienne adoptée
6. tagine d'agneau aux pruneaux et amandes
7. tagine de poulet aux olives et citron confit
8. couscous royal franco-maghrébin
9. goulasch hongrois adopté
10. bœuf Strogonoff adopté
11. irish stew adopté
12. mole poblano mexicain adopté

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L’OUVRAGE

vi13-001. bœuf bourguignon

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

Ingrédients : 1,5 kg de bœuf à braiser (paleron, gîte ou macreuse) coupé en cubes de 5 cm, 200 g de lardons fumés, 24 petits oignons grelots, 300 g de champignons de Paris, 1 bouteille de vin rouge de Bourgogne (Pinot Noir), 50 cl de fond brun de veau, 2 carottes, 1 oignon piqué de 2 clous de girofle, 1 bouquet garni (thym, laurier, persil, queue de céleri), 4 gousses d’ail, 50 g de farine, 80 g de beurre, 4 cuillerées à soupe d’huile, 5 cl de marc de Bourgogne, sel, poivre du moulin.

Préparation : La veille, mariner les cubes de bœuf avec carottes en rondelles, oignon clouté, ail écrasé, bouquet garni et vin rouge pendant 24 h au frais. Égoutter la viande, la sécher soigneusement et réserver la marinade. Faire blanchir les lardons puis les rissoler à sec. Saisir les cubes de bœuf à l’huile dans une cocotte en fonte jusqu’à belle coloration sur toutes les faces. Saupoudrer de farine et faire pincer au four 5 min. Flamber au marc de Bourgogne. Mouiller avec la marinade filtrée et le fond brun. Ajouter le bouquet garni et l’ail. Couvrir et faire mijoter à frémissement 3 h. Glacer à brun les oignons grelots avec un peu de beurre et de sucre. Sauter les champignons au beurre. Ajouter lardons, oignons et champignons à la viande 30 min avant la fin. Rectifier l’assaisonnement et servir.

Observations : Le bourguignon canon d’Escoffier (Le Guide Culinaire, 1903) repose sur la sainte trinité de la garniture : lardons, petits oignons, champignons — c’est ce que l’on nomme « à la bourguignonne ». La technique cardinale est le pinçage DE LA farine : passer la cocotte au four après le singer pour que la farine cuise et brunisse, condition de la liaison ambrée et non pâteuse. Choisir un Pinot Noir de Bourgogne charnu (Mercurey, Givry, Bourgogne générique d’un bon vigneron) — jamais de vin oxydé. La marinade de 24 h attendrit les fibres et imprègne la chair. Servir avec pommes vapeur ou pâtes fraîches au beurre. Conservation 4 jours au frais, gagne en profondeur après une nuit. Congélation 3 mois.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi13-002. bourguignon de joue de bœuf

30 min de préparation · 5 h de cuisson · 6 personnes

Ingrédients : 1,8 kg de joues de bœuf parées, 200 g de lardons fumés, 24 petits oignons grelots, 300 g de champignons de Paris, 1 bouteille de vin rouge de Bourgogne, 60 cl de fond brun de veau corsé, 2 carottes, 1 oignon, 1 bouquet garni, 4 gousses d'ail, 40 g de farine, 80 g de beurre, 4 cuillerées à soupe d'huile, 5 cl de marc de Bourgogne, sel, poivre.

Préparation : Mariner les joues entières 24 h dans le vin avec garniture aromatique. Égoutter, sécher avec soin. Saisir vigoureusement les joues à l'huile dans une cocotte en fonte. Singer à la farine et pincer au four 5 min. Flamber au marc. Mouiller avec la marinade filtrée et le fond brun jusqu'à hauteur. Ajouter bouquet garni et ail. Couvrir et confire à four doux à 140 °C pendant 5 h, en arrosant régulièrement. Vérifier la tendreté : la pointe d'un couteau doit pénétrer sans résistance. Détailler les joues en gros cubes. Réduire la sauce de moitié, monter au beurre froid. Glacer les oignons grelots, sauter champignons et lardons. Réunir l'ensemble, mijoter 15 min ensemble.

Observations : La joue de bœuf est le morceau roi du bourguignon long — riche en collagène, elle libère sa gélatine naturelle qui nappe la sauce d'un velouté inimitable, sans recours à aucun épaississant. Curnonsky disait des morceaux « gélatineux » qu'ils étaient « la noblesse cachée du bœuf ». La cuisson doit rester frémissante — jamais de gros bouillon qui fibreraient la chair. À 140 °C au four, le braisage est régulier, sans surveillance constante. Variante lyonnaise : ajouter 100 g de pieds de veau désossés en début de cuisson pour renforcer la liaison. Servir avec une purée Robuchon ou des tagliatelles fraîches. Conservation 5 jours, meilleure au troisième.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi13-003. bourguignon aux marrons

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

Ingrédients : 1,5 kg de bœuf à braiser en cubes, 500 g de marrons épluchés (frais cuits ou sous vide), 200 g de lardons fumés, 24 petits oignons grelots, 1 bouteille de vin rouge de Bourgogne, 50 cl de fond brun de veau, 2 carottes, 1 oignon, 1 bouquet garni renforcé d'une branche de céleri, 4 gousses d'ail, 50 g de farine, 80 g de beurre, 4 cuillerées à soupe d'huile, 5 cl de marc de Bourgogne, 1 cuillerée à café de sucre, sel, poivre.

Préparation : Mariner les cubes de bœuf 24 h dans le vin avec garniture aromatique. Égoutter et sécher. Saisir la viande à l'huile dans la cocotte. Singer, pincer au four 5 min. Flamber au marc. Mouiller à la marinade et au fond brun. Ajouter bouquet garni et ail. Mijoter à frémissement 2 h 30. Glacer les oignons grelots à brun. Faire revenir les marrons au beurre avec une pincée de sucre jusqu'à légère caramélisation, sans les briser. Rissoler les lardons. Ajouter lardons, oignons et marrons à la cocotte 30 min avant la fin. Rectifier et servir bien chaud.

Observations : Cette variante automnale remplace les champignons de Paris par les marrons rôtis — pratique attestée dans les tables ardennaises et bourguignonnes au tournant du siècle, lorsque la châtaigneraie nourrissait encore les grandes maisons. Le piège est la fragilité du marron : il faut le sauter à part au beurre, jamais le laisser mijoter d'emblée, sous peine de le voir se déliter et troubler la sauce. L'ajout en fin de cuisson préserve sa rondeur farineuse qui contraste avec la viande fondante. Choisir des marrons (pas des châtaignes) — un seul fruit par bogue, plus charnu et plus sucré. Servir avec un gratin dauphinois ou une simple purée de céleri-rave. Conservation 4 jours.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi13-004. daube avignonnaise

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

Ingrédients : 1,5 kg de bœuf à braiser (paleron, gîte) en gros cubes, 200 g de lard salé en bâtonnets, 1 bouteille de vin rouge de Côtes-du-Rhône, 3 carottes, 2 oignons, 4 gousses d'ail, 1 bouquet garni provençal (thym, laurier, romarin, sarriette), 1 écorce d'orange séchée, 4 tomates pelées, 5 cl d'huile d'olive, 5 cl de marc de Provence, 1 clou de girofle, 1 pointe de muscade, sel, poivre du moulin.

Préparation : La veille, mariner la viande coupée en gros cubes avec carottes, oignons, ail, bouquet garni, écorce d'orange, clou de girofle et vin rouge pendant 24 h au frais. Égoutter et sécher la viande, réserver la marinade filtrée. Dans une daubière en terre vernissée, disposer en couches : lard, viande, légumes de la marinade, tomates concassées. Mouiller avec la marinade et un peu d'huile d'olive. Couvrir hermétiquement (luter au besoin avec une pâte de farine et d'eau). Cuire au four à 130 °C pendant 4 h sans jamais ouvrir. Au moment de servir, retirer le bouquet et l'écorce, rectifier l'assaisonnement.

Observations : La daube avignonnaise se distingue de sa cousine provençale par l'absence d'olives et d'anchois — c'est la version pontificale, plus épurée, héritée des cuisines des Légats. Le geste cardinal est le lut : sceller le couvercle de la daubière à la pâte de farine pour qu'aucune vapeur ne s'échappe — la viande confit dans son propre jus, sans dessèchement ni évaporation des arômes volatils du vin. Ouvrir une daube en cuisson est un sacrilège. L'écorce d'orange séchée (non confite) est l'âme aromatique provençale, présente dans tous les recueils du Comtat depuis le XVIIIe siècle. Servir avec des macaronis au jus de daube — le « rebouillon » provençal. Conservation 5 jours.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi13-005. daube provençale

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

Ingrédients : 1,5 kg de bœuf à braiser en gros cubes, 200 g de lard de poitrine en bâtonnets, 6 filets d'anchois à l'huile, 150 g d'olives noires de Nyons, 1 bouteille de vin rouge des Côtes-de-Provence, 3 carottes, 2 oignons, 4 gousses d'ail, 1 bouquet garni (thym, laurier, romarin, sarriette, persil), 1 écorce d'orange séchée, 4 tomates pelées, 5 cl d'huile d'olive, 5 cl de cognac, 1 clou de girofle, sel, poivre du moulin.

Préparation : Mariner la viande 24 h avec carottes, oignons, ail, bouquet garni, écorce d'orange, clou de girofle et vin rouge. Égoutter, sécher la viande, filtrer la marinade. Dans une daubière, dresser en couches lard, viande, légumes de la marinade, tomates et anchois écrasés. Verser la marinade et l'huile d'olive. Couvrir hermétiquement et cuire à four doux à 130 °C pendant 3 h 30. Ajouter les olives noires dénoyautées. Poursuivre 30 min. Dégraisser en surface si besoin. Servir bien chaud avec des macaronis ou des pommes vapeur.

Observations : Cette daube est le plat-monument de la Provence rurale, codifié par Jean-Baptiste Reboul dans La Cuisinière Provençale (1897), bible de la cuisine du Midi. Trois ingrédients la signent : les anchois (qui fondent et apportent l'umami sans goût de poisson), les olives noires (Nyons ou Tanche, jamais des Kalamata) et l'écorce d'orange. Reboul prescrit la cuisson en daubière de terre, jamais en fonte — la terre conserve une chaleur enveloppante. Le secret transmis : préparer la veille pour servir le lendemain, la daube se bonifie d'une nuit au frais où les saveurs se nouent. Variantes : daube à la gardiane (avec taureau), daube à la marseillaise (au cèpes secs). Conservation 5 jours, congélation 4 mois.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « Les Plats Mijotés du Dimanche » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/pb-vi13**.