LES PETITS CARNETS BEAULIEU · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

Les Poissons Bourgeois

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-vi17**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — Avant-propos

1. sole meunière canon
2. sole grenobloise aux câpres et croûtons
3. sole Murat aux artichauts et pommes de terre
4. sole normande au cidre et fruits de mer
5. sole Véronique aux raisins muscat
6. sole bonne femme aux champignons
7. sole Walewska gratinée Mornay
8. sole Dugléré à la tomate
9. sole Marguery aux fruits de mer
10. sole Colbert au beurre Colbert
11. sole Saint-Germain à la béarnaise
12. sole à la Nantua aux écrevisses

Chapitre 2 — Les Turbots et Barbues — Cuissons Royales

1. turbot poché sauce Hollandaise canon
2. turbot poché sauce mousseline
3. turbot grillé sauce béarnaise
4. turbot rôti aux herbes du jardin
5. turbot à la Dugléré
6. turbot à la Bonne Femme
7. turbot braisé au champagne
8. turbot poché sauce Nantua
9. turbot grillé maître d’hôtel
10. barbue à la Bercy
11. barbue Dugléré
12. barbue à la Normande
13. barbue à la Joinville aux truffes

Chapitre 3 — Les Saumons à la Française

1. saumon poché sauce Hollandaise canon Carême
2. saumon poché sauce mousseline
3. saumon poché sauce verte aux herbes
4. saumon grillé maître d’hôtel
5. saumon en croûte feuilletée
6. saumon Bellevue en gelée présentation entière
7. saumon gravlax mariné aux herbes
8. saumon fumé maison à chaud aux herbes
9. saumon à l’oseille canon Troisgros 1962
10. saumon en papillote au fenouil
11. tartare de saumon parisien
12. saumon rôti en croûte de sel

Chapitre 4 — Les Cabillauds, Lieus et Merlans

1. cabillaud poché sauce blanche aux câpres
2. cabillaud à la portugaise à la tomate
3. cabillaud rôti sauce verte aux herbes
4. cabillaud en brandade nîmoise
5. cabillaud à la Bercy
6. lieu jaune poché sauce mousseline
7. lieu noir grillé maître d’hôtel
8. lieu rôti aux herbes du jardin
9. merlan en colère frit cuvette
10. merlan en goujonnettes
11. merlan Bercy
12. merlan Colbert pané gratiné
13. merlan poché sauce mousseline

Chapitre 5 — Les Raies et Lottes — Pièces Fortes

1. raie au beurre noir canon aux câpres
2. raie au beurre noisette
3. raie à la Bercy
4. raie pochée sauce câpres
5. raie aux légumes nouveaux
6. lotte à l'armoricaine au homard
7. lotte à la Newburg
8. lotte rôtie aux herbes
9. lotte poêlée au lard fumé
10. lotte en gigot d'agneau rôtie
11. lotte en cocotte au fenouil
12. médaillons de lotte au safran et fenouil

Chapitre 6 — Les Maquereaux, Sardines et Petits Poissons d'Atlantique

1. maquereau au vin blanc en bocal canon
2. maquereau grillé maître d'hôtel
3. maquereau à la moutarde
4. maquereau à la Bercy
5. maquereau farci aux herbes
6. sardines fraîches grillées
7. sardines à la portugaise en escabèche
8. sardines à la moutarde
9. anchois marinés à la française
10. hareng à la mode mariné en filets
11. hareng à l'huile et pommes de terre
12. rouget grondin grillé à la Provence
13. rouget barbet en croûte de sel

Chapitre 7 — Les Saint-Pierre, Daurades et Bars

1. Saint-Pierre rôti aux herbes du jardin
2. Saint-Pierre à la Bercy
3. Saint-Pierre poêlé au beurre clarifié
4. daurade royale rôtie en croûte de sel
5. daurade aux herbes de Provence au four
6. daurade à la portugaise
7. bar grillé au fenouil flambé au pastis
8. bar de ligne en croûte de sel
9. bar poêlé au beurre noisette
10. bar à la vapeur d'algues
11. loup farci au fenouil sauvage
12. dorade grise rôtie aux légumes du jardin

Chapitre 8 — Les Préparations Élégantes — Filets, Mousses, Soufflés et Terrines

1. filets de sole à la florentine épinards Mornay
2. paupiettes de sole farcies au saumon
3. soufflé de poisson canon Escoffier
4. mousse de poisson chaude chaud-froid
5. terrine de saumon et lotte au safran
6. timbale de filets de sole Walewska
7. ballotines de saumon farci aux herbes
8. délice de saumon en feuilleté
9. roulades de filets de sole aux épinards
10. dôme de poisson en gelée Bellevue
11. canapés de saumon fumé pour cocktail
12. carpaccio de poisson cru au zeste de citron
13. tartare de poisson mixte parisien à la moutarde

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi17-001. sole meunière canon

15 min de préparation · 8 min de cuisson · 4 personnes

Ingrédients : 4 belles soles de 350 g chacune (sole de l'Atlantique nord, idéalement de la baie du Mont-Saint-Michel ou de la côte normande, fraîches du jour), 100 g de farine T55 fine, 100 g de beurre clarifié pour la cuisson, 80 g de beurre frais AOP des Charentes-Poitou pour le beurre noisette, 1 botte de persil plat haché finement, 2 citrons jaunes (1 pour le jus, 1 coupé en quartiers pour le service), gros sel de Guérande, poivre du moulin, fleur de sel pour le service.

Préparation : Demander au poissonnier de préparer les soles (retirer la peau noire en tirant d'un coup sec à la main de la queue vers la tête, vider, parer les barbillons à l'écrémeur). Sécher les soles au papier absorbant minutieusement (l'humidité empêche la dorure). Saler-poivrer les deux faces. Disposer la farine T55 dans une grande assiette plate, passer chaque sole sur les deux faces en tapotant l'excédent (la couche doit être fine et régulière — jamais épaisse). Faire chauffer le beurre clarifié dans une grande poêle en fonte ou inox à feu vif (180 °C — le beurre clarifié fume légèrement, mais ne brunit pas). Cuire les soles (2 par poêle si possible, ou par fournées) côté blanc dessous (présentation) 4 min, retourner avec une spatule large 4 min de l'autre côté. La sole doit être dorée brun-noisette des deux côtés. Égoutter sur papier absorbant, dresser sur assiettes chaudes côté blanc dressage. Pendant ce temps, dans une seconde poêle propre, faire chauffer le beurre frais à feu moyen jusqu'à beurre noisette (cuisson au-delà du beurre fondu jusqu'à brun-ambré clair, mousse blanche disparue, odeur de noisette — surveiller constamment, le passage à brun-noir est de quelques secondes). Hors du feu, ajouter le jus du citron (le beurre crépite — c'est normal). Verser immédiatement le beurre noisette citronné sur les soles dressées, parsemer de persil haché et de fleur de sel. Servir immédiatement avec quartiers de citron à part — chacun arrose au goût.

Observations : La sole meunière est le plat-monument absolu de la cuisine française du poisson — codifié par Carême puis Escoffier (1903) comme « la signature de la cuisine française du poisson ». La sole DE L'atlantique nord (Solea solea — sole commune, distincte de la limande-sole et de la pseudo-sole) est non négociable — sa chair fine, blanche, fondante, à la saveur incomparable, est la plus noble des poissons plats. La règle des deux beurres (beurre clarifié pour la cuisson + beurre noisette frais

pour la finition) est la signature absolue de la grande meunière française : sans le beurre clarifié, le beurre frais brûle ; sans le beurre noisette frais, la finition manque de l'arôme noisette caractéristique. La farine fine tamisée en couche fine est cruciale — une farine épaisse forme une panure indésirable. Le citron pressé hors DU feu sur le beurre noisette chaud crée une émulsion brillante qui nappe les soles — c'est le geste-signature. Servir avec des pommes DE terre vapeur au persil, des haricots verts au beurre ou des asperges blanches sauce mousseline. Vin : un meursault premier cru, un puligny-montrachet, un chablis premier cru ou un pouilly-fumé. Conservation : aucune — à manger dans l'instant.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi17-002. sole grenobloise aux câpres et croûtons

15 min de préparation · 8 min de cuisson · 4 personnes

Ingrédients : 4 belles soles de 350 g, 100 g de farine T55, 100 g de beurre clarifié, 80 g de beurre frais AOP, 4 cuillerées à soupe de câpres au vinaigre Lilliput égouttées, 2 citrons jaunes pelés à vif et coupés en suprêmes (segments sans peau ni membrane), 4 belles tranches de pain de mie sans croûte taillées en cubes de 1 cm, 30 g de beurre clarifié supplémentaire pour les croûtons, 1 botte de persil plat haché, gros sel, poivre du moulin, fleur de sel.

Préparation : Préparer la sole comme la recette précédente (vi17-001 — meunière canon). Pendant ce temps, préparer les croûtons grenoblois : faire dorer les cubes de pain de mie dans le beurre clarifié à feu moyen 5 min en remuant régulièrement jusqu'à dorure brun-doré et croustillant. Égoutter sur papier absorbant, garder au chaud. Cuire les soles 4 min par face dans le beurre clarifié comme la meunière. Égoutter, dresser sur assiettes chaudes. Préparer le beurre noisette grenoblois : dans une poêle propre, faire chauffer le beurre frais jusqu'à beurre noisette ambré, hors du feu ajouter les câpres égouttées et les suprêmes DE citron (segments pelés à vif), laisser revenir 30 secondes (les câpres et les segments libèrent leurs arômes). Verser immédiatement la garniture grenobloise (beurre noisette + câpres + citron) sur les soles, ajouter les croûtons dorés, parsemer de persil haché et de fleur de sel. Servir immédiatement.

Observations : La sole grenobloise est une signature de la cuisine bourgeoise française — codifiée par Pellaprat (1936) comme « la sole améliorée de la grand-mère Grenobloise ». Le nom « grenobloise » désigne une garniture canonique de cuisine française : câpres + suprêmes DE citron + croûtons dorés — apparaît dans les noms de plats à partir du XIX^{e} siècle (jamais réellement à Grenoble, mais le nom évoque les saveurs vives des Alpes). Cette garniture s'applique à plusieurs poissons (raie grenobloise, cabillaud grenoblois, etc.) mais c'est sur la sole qu'elle est canonique. Les suprêmes DE citron (segments pelés à vif sans peau ni membrane blanche) apportent une acidité plus douce que le jus pur — la peau blanche serait amère. Les croûtons DE pain DE mie (jamais de pain de campagne, trop rustique pour la sole) doivent être dorés uniformément et croustillants au moment du service. Servir avec des pommes

> DE terre vapeur au persil. Vin : un pouilly-fumé, un sancerre blanc ou un chablis. Conservation : aucune — à manger dans l'instant.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi17-003. sole Murat aux artichauts et pommes de terre

30 min de préparation · 12 min de cuisson · 4 personnes

Ingrédients : 4 belles soles de 350 g, 100 g de farine T55, 100 g de beurre clarifié, 80 g de beurre frais AOP, 4 fonds d'artichauts moyens cuits au blanc (eau citronnée + farine 25 min), 600 g de pommes de terre BF15 ou Charlotte taillées en cubes de 1 cm (pommes parisienne), 60 g de beurre clarifié supplémentaire pour les pommes, 2 cuillerées à soupe de tomate concassée fraîche (pelée-épépinée-coupée en petits dés), 2 cuillerées à soupe de persil plat haché, 1 cuillerée à café de cerfeuil haché, gros sel, poivre du moulin, fleur de sel pour le service.

Préparation : Préparer les fonds D'artichauts au blanc 25 min, couper en quartiers, faire revenir au beurre 3 min pour les colorer légèrement, garder au chaud. Préparer les pommes parisienne : peler les pommes de terre, tailler en cubes de 1 cm, faire dorer au beurre clarifié 12 min jusqu'à dorure et tendreté, saler-poivrer. Préparer la sole comme la meunière (vi17-001) : passer à la farine, cuire 4 min par face dans le beurre clarifié, dresser sur assiettes chaudes. Préparer le beurre noisette murat : dans une poêle propre, faire chauffer le beurre frais jusqu'à beurre noisette ambré, ajouter hors DU feu les pommes parisiennes dorées, les quartiers d'artichauts, la tomate concassée crue, le persil et le cerfeuil hachés. Mélanger délicatement pour bien enrober. Verser la garniture murat (beurre noisette + pommes + artichauts + tomate + herbes) autour et sur les soles dressées, parsemer de fleur de sel. Servir immédiatement.

Observations : La sole Murat est une création canonique de la cuisine bourgeoise française — codifiée par Pellaprat (1936) en hommage au maréchal joachim murat (1767-1815), beau-frère de Napoléon, roi de Naples (1808-1815). La garniture murat est canonique : pommes parisienne EN cubes + fonds D'artichauts + tomate concassée crue — c'est la signature qui distingue la Murat des autres préparations. Le geste signature : la tomate fraîche est ajoutée crue en fin (pas cuite), elle apporte une fraîcheur acidulée qui équilibre le beurre noisette. Les pommes parisienne (cubes réguliers de 1 cm — distinct des pommes château en olive ou pommes Pont-Neuf en bâtonnets) sont la coupe-signature. La sole Murat est une sole meunière enrichie — toute la technique de la meunière reste valable, seule la garniture finale change. Servir

tel quel, plat unique. Vin : un meursault, un mâcon-lugny ou un pouilly-fuissé. Conservation : aucune.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi17-004. sole normande au cidre et fruits de mer

30 min de préparation · 15 min de cuisson · 4 personnes

Ingrédients : 4 belles soles de 350 g (idéalement sole de la côte normande), 100 g de farine T55, 60 g de beurre clarifié, 80 g de beurre AOP Isigny, 1 oignon coupé en quatre, 1 bouquet garni, 250 ml de cidre brut bouché du Pays d'Auge, 200 ml de fumet de poisson, 200 ml de crème double d'Isigny AOP, 2 cuillerées à soupe de calvados Pays d'Auge AOC, 200 g de moules de bouchot AOP nettoyées, 100 g de crevettes grises décortiquées, 200 g de petits champignons de Paris bruns émincés, 200 g de pommes Reinette pelées et coupées en quartiers, 1 cuillerée à soupe de jus de citron, gros sel, poivre blanc du moulin, 1 cuillerée à soupe de persil plat haché.

Préparation : Préparer les moules de bouchot : nettoyer en grattant les coquilles à la brosse, faire ouvrir 5 min dans une cocotte avec un peu d'eau ou de cidre à feu vif (jeter celles qui restent fermées), décoquiller, passer le jus de cuisson au chinois fin, réserver moules et jus. Préparer les champignons : faire revenir au beurre 5 min à feu vif, déglacer au jus de citron, saler. Préparer les pommes reinette : faire dorer au beurre 8 min jusqu'à fondance. Préparer les soles comme la meunière (vi17-001) : passer à la farine, cuire 4 min par face dans le beurre clarifié, dresser sur assiettes chaudes. Préparer la sauce normande : dans une casserole, mélanger le jus des moules filtré + cidre brut + fumet de poisson + oignon + bouquet garni, faire réduire de moitié à feu vif, retirer oignon et bouquet, déglacer au calvados et flamber, ajouter la crème double, faire bouillir 3 min, monter au beurre Isigny en parcelles hors du feu en fouettant. Saler au poivre blanc. Disposer les champignons, moules décoquillées, crevettes, pommes reinette en couronne autour des soles, napper généreusement de sauce normande crémeuse. Parsemer de persil haché.

Observations : La sole normande est une création canonique de la cuisine bourgeoise normande du XIX^{e} — codifiée par Curnonsky qui en faisait « la signature de la cuisine normande au poisson de mer ». La quadrinité normande — cidre brut bouché du Pays d'Auge, crème double D'isigny AOP, beurre AOP isigny, calvados pays D'auge AOC — est canonique : aucun de ces quatre éléments ne peut être substitué. La garniture normande complète comprend obligatoirement : moules DE bouchot AOP, crevettes grises (les petites grises de la baie de Somme, distinctes des roses), champignons DE paris bruns, pommes reinette — la richesse de la garniture distingue

la Normande des autres préparations. La règle DU fumet DE poisson (et non l'eau) pour la sauce est cruciale — il apporte la profondeur marine. Le poivre blanc (jamais noir) est obligatoire pour les sauces blanches — le poivre noir tache disgracieusement. Servir avec des pommes vapeur au persil. Vin : un vouvray sec ou un cidre brut bouché de Cambremer en accompagnement. Conservation 24 h, mais la sauce normande est meilleure le jour même.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi17-005. sole Véronique aux raisins muscat

15 min de préparation · 10 min de cuisson · 4 personnes

Ingrédients : 4 belles soles de 350 g, 100 g de farine T55, 60 g de beurre clarifié, 80 g de beurre frais AOP, 200 g de raisins muscat blancs (Hambourg ou Moscatel), 200 ml de vin blanc sec d'Alsace (Riesling), 200 ml de fumet de poisson, 200 ml de crème fraîche épaisse d'Isigny AOP, 2 échalotes hachées finement, gros sel, poivre blanc du moulin, 1 cuillerée à soupe de persil plat haché, 1 cuillerée à café de cerfeuil haché.

Préparation : Préparer les raisins muscat : peler chaque grain à la main si possible (le geste signature des grandes maisons — la peau est légèrement amère ; pour la version familiale, garder la peau), épépiner, garder au frais. Préparer les soles comme la meunière (vi17-001) : passer à la farine, cuire 4 min par face dans le beurre clarifié à feu vif, dresser sur assiettes chaudes. Préparer la sauce véronique : faire suer les échalotes hachées dans 30 g de beurre 3 min sans coloration, déglacer au vin blanc, faire réduire de moitié, ajouter le fumet de poisson, réduire à nouveau de moitié, ajouter la crème, faire bouillir 3 min, monter au beurre froid restant en parcelles hors du feu en fouettant. Saler au poivre blanc. Ajouter hors DU feu les raisins muscat pelés (la chaleur résiduelle suffit à les tiédir sans les éclater), le persil et le cerfeuil hachés. Verser la sauce généreusement sur les soles dressées, disposer délicatement les raisins en couronne pour la décoration, servir immédiatement.

Observations : La sole Véronique est une création canonique de la cuisine bourgeoise française — codifiée par les frères tschirky du waldorf-astoria à New York en 1898 (pour leur fille Véronique). Adoptée par la cuisine française à partir des années 1920, popularisée par les chefs étoilés (Bocuse, Pic, Robuchon). Les raisins muscat blancs (Hambourg de Provence ou Moscatel d'Italie) sont la signature absolue — leur parfum fleural citronné s'allie merveilleusement au poisson. La règle DE peler les grains À LA main (la peau du muscat est légèrement amère et se détache mal en bouche) est le geste des grandes maisons — pour la version familiale, garder la peau acceptable. Le riesling alsacien (jamais un vin trop fruité comme le Sauvignon) est l'accord canonique — sa minéralité tranche le sucre des raisins. Le poivre blanc est obligatoire. Servir avec un riz pilaf ou des pommes vapeur. Vin : un riesling d'Alsace, un gewurztraminer vendanges tardives ou un meursault. Conservation : aucune.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « Les Poissons Bourgeois » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/pb-vi17**.