LES PETITS CARNETS BEAULIEU · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

Les Légumes du Potager

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-vi23**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Les Asperges et les Artichauts

1. asperges d'Argenteuil sauce mousseline canon
2. asperges blanches sauce Maltaise (orange amère)
3. asperges blanches à la flamande (œuf brouillé et beurre fondu)
4. asperges blanches à la milanaise (gruyère gratinées)
5. asperges blanches sauce hollandaise classique
6. asperges vertes au beurre noisette canon
7. asperges vertes à l'huile d'olive de Provence et fleur de sel
8. asperges à la Polonaise (œuf dur, chapelure, persil, beurre)
9. artichauts à la Barigoule canon (Provence — vin blanc, lard, herbes)
10. artichauts à la Bretonne (à l'eau, vinaigrette aux herbes)
11. artichauts à la Lyonnaise (Mère Brazier — étuvés à la fondue d'oignons et lard)
12. fonds d'artichauts à la Florentine (épinards et Mornay)
13. Petits violets poivrade à la croque-au-sel (Provence)

Chapitre 2 — Les Petits Pois, les Haricots Verts et les Fèves

1. Petits pois à la française canon (laitue, oignons grelots, lard, jambon, sucre)
2. Petits pois à la fermière (carottes, navets, oignons, lard)
3. Petits pois à la bonne-femme (oignons grelots, lard, persil)
4. Petits pois à la paysanne au lard fumé
5. Petits pois à la menthe fraîche
6. haricots verts à l'anglaise canon (pochés, beurre fondu)
7. haricots verts beurre noisette
8. haricots verts à la Lyonnaise aux oignons fondus
9. haricots verts à la Provençale (ail-tomate)
10. haricots verts persillés à l'ail
11. haricots-beurres jaunes à la moutarde de Dijon
12. fèves fraîches à la sarriette de Provence
13. mogettes Vendéennes au beurre frais

Chapitre 3 — Les Tomates, les Aubergines, les Courgettes et les Poivrons

1. tomates à la Provençale canon (chapelure, ail, persil)
2. tomates farcies au veau et aux herbes
3. tomates à la grecque (en marinade chaude)
4. tomates confites au four au thym de Provence
5. aubergines à l'orientale (épluchées, caramélisées tomate)
6. aubergines en Imam Bayildi codifié canon
7. aubergines à la Provençale tomate-ail
8. aubergines en gratin au Parmesan
9. caviar d'aubergines à la Provençale
10. courgettes farcies à la niçoise canon (riz, tomate, herbes)
11. courgettes à la Provençale (ail-herbes)
12. poivrons grillés à l'huile d'olive et anchois
13. ratatouille niçoise canon

Chapitre 4 — Les Choux à la Française

1. chou vert farci à la Périgourdine (saucisse, riz, pommes)
2. chou vert braisé au lard fumé
3. choux de Bruxelles à la flamande (beurre, muscade)
4. choux de Bruxelles aux marrons et lardons
5. chou-fleur à la Polonaise (œuf dur, chapelure, persil)
6. chou-fleur en gratin Mornay canon
7. chou-fleur sauce hollandaise classique
8. chou romanesco à l'anglaise au beurre
9. brocoli à l'huile d'olive et anchois
10. chou rouge à la flamande aux pommes (vinaigre, sucre)
11. chou rouge braisé aux marrons et au porto
12. chou frisé à la mode du Nord (lardons, pommes Reinette)

Chapitre 5 — Les Carottes, Navets, Betteraves et Céleris

1. carottes Vichy canon (à l'eau de Vichy, glacées au beurre)
2. carottes glacées au sucre et au beurre
3. carottes à la fermière au lard
4. carottes nouvelles à la sauge
5. navets glacés à blanc canon
6. navets glacés à brun (au sucre)
7. navets braisés au cidre de Normandie
8. betteraves au four entières dans la peau
9. betteraves rouges en compote
10. céleri-rave en purée à la crème
11. céleri branche braisé à la moelle
12. fenouil bulbe braisé au beurre et au pastis (Sud)

Chapitre 6 — Les Épinards, Blettes, Poireaux et Légumes-Feuilles

1. épinards à la Florentine canon (à la crème)
2. épinards au beurre noisette canon
3. épinards en sous-noix au beurre fondu
4. épinards aux pignons de pin et raisins de Smyrne
5. blettes à la crème canon
6. blettes en gratin Mornay
7. blettes au lard fumé du Haut-Doubs
8. poireaux braisés au beurre
9. poireaux à la flamande (œuf dur, beurre)
10. poireaux vinaigrette tiède aux échalotes confites
11. cresson de fontaine sauté à l'ail
12. romaine braisée à la chiffonnade au beurre

Chapitre 7 — Les Oignons, Aulx, Échalotes et Aromatiques du Potager

1. oignons grelots glacés à blanc canon
2. oignons grelots glacés à brun (au sucre)
3. oignons farcis à la duxelles
4. oignons farcis à la Lyonnaise (riz, sauce tomate)
5. oignons doux des Cévennes IGP confits canon
6. compote d'oignons rouges au vin de Cahors
7. échalotes confites au beurre canon
8. échalotes en chemise au four
9. aulx confits à l'huile d'olive de Provence
10. tête d'ail rose de Lautrec IGP rôtie au four
11. marmelade d'oignons rouges du Sud-Ouest pour foie gras
12. oignons rouges au four à la moutarde de Dijon

Chapitre 8 — Les Concombres, Courges, Endives et Légumes Variés

1. citrouille en gratin à la crème (Provence)
2. potiron au four à la sauge
3. courge butternut rôtie au miel et au thym
4. concombres glacés à la crème canon
5. concombres farcis aux herbes
6. concombres braisés au lard et bouillon
7. endives braisées au beurre canon
8. endives au four au jambon de Paris (canon Pellaprat)
9. endives à la flamande gratinées Mornay
10. pourpier au beurre fondu et ail (Sud)
11. pâtisson farci à la niçoise (riz, tomate, herbes)
12. maïs doux en épi au beurre persillé
13. bette à carde à la moelle de bœuf de Lyon

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

DE la quintinie À la nouvelle Cuisine

Paul Bocuse (1926-2018), dans La Cuisine du Marché (1976), modernise la cuisson des légumes verts par l'anglaise courte glacée à l'eau froide pour préserver le vert chlorophylle, fixe les Petits pois à la française revisités, code la ratatouille Mère Bocuse. Joël Robuchon (1945-2018), dans Tout Robuchon (2008), modernise les techniques par la précision de la cuisson basse température (concombres glacés minute, asperges blanches al dente, blettes en feuilles entières, romaine braisée juste, endives à la cuisson juste).

La Quintinie et le Potager du Roi à Versailles

Jean-Baptiste de La Quintinie (1626-1688), jardinier en chef de Louis XIV, conçoit et réalise entre 1678 et 1683 le Potager du Roi à Versailles — neuf hectares qui produisent en toutes saisons les légumes destinés à la table royale. Sa publication posthume, Instruction pour les jardins fruitiers et potagers (1690), codifie la culture maraîchère française avec une précision encyclopédique : asperges, Petits pois en primeur (« la fraise des Tropiques » selon les contemporains), choux pommés, artichauts violets, courges, melons, salades. La Quintinie inscrit dans le patrimoine français l'idée que le potager est un art à part entière, équivalent au verger ou au parterre — et que ses produits méritent à la table autant d'attention que la viande noble ou le poisson de mer.

Beauvilliers et la première codification républicaine

Antoine Beauvilliers (1754-1817), dans son Art du Cuisinier (1814), consacre une section ample aux légumes du potager qu'il distingue rigoureusement des accompagnements simples. Il code la cuisson à l'anglaise des verts en grand volume d'eau salée écumée à blanc, l'asperge à la sauce hollandaise classique, les artichauts à l'huile et au vinaigre, les Petits pois à la française avec laitue-oignons-jambon-lard-sucre-beurre, les choux farcis à la saucisse, les épinards à la crème. Beauvilliers inscrit le potager dans la grande Cuisine bourgeoise post-révolutionnaire — il en fait des entrées de noblesse, des accompagnements d'ouverture, des plats à part entière.

Carême et la grande codification XIX^{e}

Antonin Carême (1784-1833), dans L'Art de la Cuisine Française au XIX^{e} siècle (1833), code la section Légumes du grand répertoire Bourgeois. Il fixe la sauce mousseline (hollandaise + crème fouettée) sur asperges blanches d'Argenteuil, le glaçage à blanc des oignons grelots au beurre-eau-sucre, les fonds d'artichauts à la Florentine en lit d'épinards Mornay, la sauce hollandaise classique pour asperges blanches, les Petits

pois à la française dans leur composition canonique définitive. Carême mentionne dans ses notes les principes de la cuisson juste des verts (« le haricot vert qui doit rester croquant et brillant, la pointe d'asperge qui doit céder sous la dent sans être molle, le petit pois qui doit éclater en bouche en libérant sa douceur »). Il pose les fondations sur lesquelles Escoffier soixante-dix ans plus tard bâtira la rationalisation hôtelière.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

les trois règles inviolables

Le respect de la saison, déterminant pour chaque légume

La règle cardinale — chaque légume du potager exige sa saison propre, et déguster un légume hors saison est l'erreur fondamentale qui distingue le Cuisinier sérieux du Cuisinier industriel. asperges en avril-juin (jamais hors saison qui seraient ligneuses ou industrielles importées). Petits pois frais en mai-juillet. fèves en mai-juin (l'ouverture de la cosse révèle le grain primeur). haricots verts en juin-octobre (jamais en hiver hors importation, qui seraient industriels et fades). tomates en juillet-octobre seulement (les tomates de janvier sont une faute). aubergines, courgettes, poivrons en juillet-octobre (légumes du soleil méridional). choux DE bruxelles, chou-fleur, brocoli en automne-hiver. chou rouge et chou frisé en hiver. carottes nouvelles en avril-juillet. navets nouveaux en mai-juillet. betteraves en mai-octobre. fenouil en juin-novembre. épinards en mars-mai et septembre-novembre. blettes en juin-octobre. poireaux D'hiver en octobre-mars. endives en octobre-avril. citrouilles en octobre-février. Demander à son maraîcher ou son primeur est la première règle — et la Cuisine de saison récompense par sa profondeur de goût.

La précision de la cuisson, jamais une règle uniforme

La règle de la cuisson — chaque légume a sa technique canonique. pochage À L'anglaise en grand volume d'eau salée frémissante à dix grammes par litre, écumée à blanc à l'écumoire — pour les verts (haricots, Petits pois, asperges vertes, choux), refroidissement immédiat à l'eau glacée pour fixer la couleur. sauce mousseline en hollandaise additionnée d'un quart de crème fouettée, incorporée au moment du service. sauce Maltaise en hollandaise additionnée du jus et du zeste blanchi de l'orange amère sanguine de printemps. barigoule en quatre temps — saisie des artichauts détaillés à l'huile d'olive, déglaçage au vin blanc sec, mijotage au bouillon de volaille avec lardons-thym-laurier, finition en compotée d'ail rose. confit D'oignons doux cuit deux à trois heures à feu très doux dans son propre jus avec une cuillerée de miel et une noisette de beurre, jusqu'au filet caramélisé brun-acajou. oignons grelots glacés À blanc en court-bouillon de beurre-eau-sucre cuits à fond dans une casserole étroite jusqu'à évaporation et glaçage brillant sans coloration. carottes Vichy traditionnellement à l'eau de Vichy ferrugineuse pour la digestibilité, glacées au beurre et au sucre. tomate À la Provençale codifiée Reboul — tomates coupées en

deux ouvertes, chapelure-ail-persil-huile d'olive en mince couche, four chaud quinze minutes. Imam Bayildi codifié — aubergines longues incisées, farcies de tomate-oignon-ail, mijotées en huile d'olive très généreuse en cocotte couverte. ratatouille niçoise codifiée Reboul — chaque légume sauté séparément dans son propre fond avant assemblage final pour préserver la texture distincte. Petits pois À la française en cuisson liée au beurre manié final pour la suspension des éléments. chou farci en feuilles blanchies puis montées en pyramide farcie, ficelée et braisée en cocotte au bouillon. épinards À la Florentine en grandes feuilles blanchies, essorées à fond, hachées à la lame, fondues au beurre avant ajout de la crème pour la liaison.

Le respect des accompagnements et l'accord vin-légume par préparation

La règle de l'accord — chaque préparation légume appelle son plat principal et son vin. asperges sauce mousseline accompagnent les viandes blanches et appellent un Sancerre blanc ou un Pouilly-Fumé. artichauts À la barigoule accompagnent les viandes blanches du Sud et appellent un Cassis blanc, un Bandol blanc ou un Châteauneuf-du-Pape blanc. Petits pois À la française accompagnent les agneaux et appellent un Mâcon-Villages ou un Aligoté. ratatouille niçoise accompagne l'agneau de Sisteron, la daurade rôtie, le rouget grillé et appelle un Cassis blanc ou un Bandol rosé. chou farci périgourdin appelle un Cahors AOC ou un Madiran. carottes Vichy accompagnent les rôtis et viandes pochées et appellent un Saint-Pourçain ou un Mâcon-Villages. épinards À la Florentine accompagnent le saumon poché à la sauce mousseline et appellent un Vouvray sec. poireaux À la flamande accompagnent l'œuf poché à la sauce hollandaise et appellent un Riesling Grand Cru. endives au four au jambon appellent un Riesling ou un Pinot blanc d'Alsace. oignons doux des Cévennes IGP confits accompagnent le foie gras et appellent un Sauternes ou un Monbazillac. ratatouille niçoise accompagne les daurades grillées et appelle un Cassis blanc.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi23-001. asperges d'Argenteuil sauce mousseline canon

20 min de préparation · 15 min de cuisson · 6 personnes

Ingrédients : 24 belles asperges blanches d'Argenteuil ou des Sables des Landes IGP de calibre régulier, 30 g de gros sel de Guérande IGP pour l'eau de cuisson, 1 cuillerée à café de sucre semoule pour adoucir l'amertume des asperges blanches ; pour la sauce mousseline canonique : 4 jaunes d'œufs frais à température ambiante, 250 g de beurre AOP des Charentes-Poitou clarifié tiède, 2 cuillerées à soupe de jus de citron de Menton IGP, 100 ml de crème fraîche d'Isigny AOP épaisse à fouetter, 1 pincée de fleur de sel de Guérande, poivre blanc du moulin, 1 cuillerée à soupe de cerfeuil frais haché menu pour la finition.

Préparation : Éplucher délicatement les asperges blanches d'Argenteuil au couteau économe en partant deux centimètres sous la pointe et en remontant vers la base, en spirale légère pour ôter les fibres dures. Casser les pieds fibreux par flexion (le pied cède naturellement à la limite chair tendre). Égaliser les longueurs au couteau pour cuisson uniforme. Faire bouillir cinq litres d'eau dans une marmite haute, ajouter le gros sel à dix grammes par litre et la cuillerée de sucre. Plonger les asperges en bouquets liés à la ficelle de Cuisine en gardant les pointes vers le haut hors du bain (technique cardinale pour les asperges blanches — les pointes cuisent par la vapeur ascendante, les pieds plus durs cuisent par l'eau bouillante directe). Cuire douze minutes à frémissement franc pour des asperges de calibre moyen. Vérifier la cuisson à la pointe d'un couteau qui doit traverser le pied sans résistance. Sortir les bouquets délicatement à la grande passoire, déposer sur linge propre pour absorber l'humidité. Préparer la sauce mousseline pendant la cuisson : monter une hollandaise canonique au bain-marie en battant les jaunes d'œufs avec le jus de citron jusqu'à ruban épais, incorporer le beurre clarifié tiède en filet en fouettant constamment, saler à la fleur de sel et poivrer au poivre blanc. Hors du bain-marie, laisser tiédir cinq minutes. Fouetter parallèlement la crème d'Isigny en chantilly mousseuse, incorporer délicatement à la spatule à la hollandaise tiède pour obtenir la sauce mousseline aérienne signature. Dresser les asperges blanches par bouquets de quatre sur les assiettes chaudes, napper généreusement de sauce mousseline. Parsemer de cerfeuil haché.

Observations : Les asperges d'Argenteuil sauce mousseline canon sont la grande signature printanière de la Cuisine bourgeoise française — codifiées par Antonin Carême dans L'Art de la Cuisine Française au XIXe siècle (1833) puis fixées par Auguste Escoffier dans Le Guide Culinaire (1903) sous la formule « asperges sauce mousseline = hollandaise enrichie d'une chantilly fouettée incorporée au moment du service ». La règle des asperges blanches d'Argenteuil ou des Sables des Landes IGP est cardinale — l'asperge industrielle importée n'a ni la chair tendre ni le calibre régulier de la signature française. La règle de la cuisson en bouquets liés avec pointes hors du bain (technique des « grands bouquets » canonique pour les blanches) garantit la cuisson uniforme sans surcuisson des pointes fragiles. La règle du sucre dans l'eau de cuisson (geste signature qui adoucit l'amertume naturelle des blanches) est codifiée. La règle de l'incorporation de la chantilly à la hollandaise tiède (jamais à chaud qui ferait retomber, jamais à froid qui ferait grumeau) au moment du service est non négociable — c'est le geste qui distingue la mousseline de la simple hollandaise. Cette préparation accompagne la viande blanche pochée, le saumon poché, ou se présente seule en hors d'œuvre noble du printemps. Vin : un Sancerre blanc, un Pouilly-Fumé, un Vouvray sec ou un Champagne brut grand cru. Conservation : aucune.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi23-002. asperges blanches sauce Maltaise (orange amère)

25 min de préparation · 15 min de cuisson · 6 personnes

Ingrédients : 24 asperges blanches d'Argenteuil ou de Pertuis (Vaucluse), 30 g de gros sel pour l'eau, 1 cuillerée à café de sucre ; pour la sauce Maltaise : 4 jaunes d'œufs frais, 250 g de beurre AOP des Charentes-Poitou clarifié tiède, 2 oranges amères sanguines de printemps (variété Maltaise de Sicile ou Tunisie — saison décembre-mars seulement) — jus et zeste blanchi, 1 cuillerée à soupe de jus de citron de Menton IGP, fleur de sel, poivre blanc du moulin, 1 cuillerée à soupe de cerfeuil frais haché.

Préparation : Éplucher et préparer les asperges blanches comme pour la sauce mousseline (vi23-001). Cuire en bouquets liés douze minutes en eau salée sucrée. Préparer la sauce Maltaise pendant la cuisson : presser les oranges amères sanguines, prélever le zeste à la zesteuse, blanchir le zeste deux minutes à l'eau bouillante puis refroidir à l'eau glacée pour ôter l'amertume excessive. Monter la hollandaise au bain-marie en battant les jaunes d'œufs avec le jus de citron, incorporer le beurre clarifié tiède en filet, saler-poivrer. Hors du feu, ajouter le jus d'orange amère sanguine en filet en fouettant pour incorporer en émulsion stable, ajouter le zeste blanchi finement émincé. Goûter et corriger l'acidité au jus d'orange supplémentaire si nécessaire. Dresser les asperges sur assiettes chaudes, napper de sauce Maltaise — la couleur orange-jaune doré-rosé est la signature visuelle de la Maltaise. Parsemer de cerfeuil haché.

Observations : La sauce Maltaise est l'une des dérivées canoniques les plus aristocratiques de la sauce hollandaise — codifiée par Escoffier (Le Guide Culinaire 1903) sous la formule « hollandaise + jus et zeste blanchi d'orange amère sanguine de la variété Maltaise de Sicile ou Tunisie ». Le nom fait référence à l'île de Malte d'où provenait historiquement l'orange amère sanguine, bien que la production se soit déplacée vers la Sicile et la Tunisie au XX^{e}. La règle de l'orange amère sanguine de saison (décembre-mars seulement — jamais d'orange douce qui dénaturerait, jamais hors saison) est cardinale et non négociable. La règle du blanchiment du zeste deux minutes à l'eau bouillante puis refroidissement glacé (technique cardinale pour ôter l'amertume excessive du zeste Tout en préservant l'arôme) est codifiée. La règle de l'incorporation hors du feu (jamais à chaud qui ferait évaporer les arômes volatils de

l'orange) est non négociable. Cette préparation accompagne traditionnellement les asperges blanches d'Argenteuil ou de Pertuis, ou en variation accompagne la sole pochée à la Maltaise (vi17), le saumon poché de printemps, l'omelette mousseline aux pointes d'asperges. Vin : un Sancerre blanc, un Champagne brut grand cru, un Riesling Grand Cru ou un Vouvray sec. Conservation : aucune.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi23-003. asperges blanches à la flamande (œuf brouillé et beurre fondu)

15 min de préparation · 18 min de cuisson · 6 personnes

Ingrédients : 24 asperges blanches d'Argenteuil ou des Sables des Landes IGP, 30 g de gros sel pour l'eau, 1 cuillerée à café de sucre ; pour l'œuf brouillé canonique : 6 œufs frais battus à la fourchette, 100 g de beurre AOP des Charentes-Poitou en parcelles, 4 cuillerées à soupe de crème fraîche d'Isigny AOP, fleur de sel, poivre blanc du moulin, 2 cuillerées à soupe de persil plat haché menu.

Préparation : Préparer et cuire les asperges blanches comme pour la sauce mousseline (vi23-001). Pendant la cuisson, préparer l'œuf brouillé canonique : faire fondre la moitié du beurre dans une casserole à fond épais à feu très doux. Battre les œufs à la fourchette avec sel et poivre. Verser les œufs dans le beurre fondu, cuire à feu très doux en remuant constamment à la spatule en bois en formant la masse onctueuse-brouillée signature de l'œuf brouillé français — texture de la consistance d'une crème pâtissière épaisse, jamais cuite à fond comme l'omelette. Hors du feu, ajouter la crème d'Isigny et le reste du beurre froid en parcelles pour arrêter la cuisson et obtenir l'onctuosité finale. Dresser les asperges blanches par bouquets de quatre sur assiettes chaudes, déposer une cuillère d'œuf brouillé onctueux à côté ou en couronne, parsemer de persil plat haché menu. Servir aussitôt — l'asperge se trempe dans l'œuf brouillé qui fait office de sauce signature.

Observations : Les asperges blanches à la flamande sont la signature codifiée du Nord et de la Belgique — fixées par Escoffier (Le Guide Culinaire 1903) sous la formule « asperges à la flamande = asperges + œuf brouillé onctueux + beurre fondu + persil ». La règle de l'œuf brouillé canonique (jamais omelette cuite à fond, jamais œufs durs hachés — toujours brouillé onctueux à la mode française avec crème d'Isigny et beurre frais incorporés en finition) est cardinale et signe la flamande. La règle de la cuisson à feu très doux en remuant constamment (jamais à feu vif qui durcirait l'œuf, jamais sans remuer qui ferait coaguler en blocs — toujours la patience du brouillé crémeux qui distingue le brouillé français du scrambled anglo-saxon) est non négociable. La règle de l'arrêt de cuisson à la crème + beurre froid hors du feu (technique cardinale qui garantit l'onctuosité signature) est codifiée. Cette préparation est traditionnellement servie en hors d'œuvre noble dominical du printemps, ou

accompagne le saumon poché. Vin : un Riesling Grand Cru, un Pinot Blanc d'Alsace, un Crémant d'Alsace ou un Sancerre blanc. Conservation : aucune.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « Les Légumes du Potager » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/pb-vi23**.