LES PETITS CARNETS BEAULIEU · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

Les Légumes Oubliés

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-vi24**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Chapitre I — Le Panais

1. panais en purée à la crème d'Isigny et à la muscade
2. panais glacés au beurre et au sucre canon
3. panais rôtis au four au miel d'acacia et au thym
4. panais en velouté à la crème et aux pignons grillés
5. panais à la mousseline aux jaunes d'œufs
6. panais à la nantaise au beurre blanc et échalotes
7. panais en frites canon (alternatif aux pommes Pont-Neuf)
8. panais sautés au beurre noisette et persil
9. panais en chips fines à la mandoline
10. panais braisés au cidre brut de Normandie
11. panais en cocotte aux lardons fumés du Haut-Doubs IGP
12. panais à la fermière aux carottes et navets glacés à blanc

Chapitre 2 — Chapitre II — Le Topinambour

1. topinambours sautés au beurre noisette canon
2. topinambours en purée à la crème d'Isigny
3. topinambours en velouté à la châtaigne et à la noisette
4. topinambours rôtis au four à l'huile d'olive et thym
5. topinambours en gratin Mornay au gruyère Comté AOP
6. topinambours à la mousseline aux jaunes d'œufs
7. topinambours en cocotte aux lardons fumés
8. topinambours en salade tiède aux échalotes et noix du Périgord
9. topinambours à la nantaise au beurre blanc
10. topinambours en chips fines à la friture
11. topinambours en fricassée à la crème et aux champignons de Paris
12. topinambours à la mode de l'Arpège (Passard — bouillon parfumé)

Chapitre 3 — Chapitre III — Le Rutabaga et le Chou-Rave

1. rutabagas glacés au beurre et au sucre canon
2. rutabagas en purée à la crème
3. rutabagas confits au cidre brut et aux pommes Reinette
4. rutabagas rôtis au four au miel et thym
5. rutabagas à la nantaise au beurre blanc
6. rutabagas en velouté à la crème
7. rutabagas à la fermière aux lardons fumés
8. chou-rave en salade râpée à la moutarde de Dijon canon
9. chou-rave en gratin à la crème et au gruyère Comté
10. chou-rave braisé au beurre et au bouillon de volaille
11. chou-rave en velouté à la crème et au cerfeuil
12. chou-rave en salade tiède aux pommes Reinette et aux noix
13. chou-rave à la mode du Lyonnais aux oignons longuement fondus

Chapitre 4 — Chapitre IV — Les Salsifis et les Scorsonères

1. salsifis blancs en gratin Mornay au gruyère Comté AOP canon
2. salsifis blancs au beurre noisette à la grenobloise (citron-câpres-croûtons)
3. salsifis blancs frits à l'anglaise (panés farine-œuf-chapelure)
4. salsifis blancs en sauce béchamel à la muscade
5. salsifis blancs en cocotte aux lardons fumés
6. salsifis blancs en velouté à la crème
7. scorsonères noires sautées au beurre noisette
8. scorsonères noires en gratin Mornay au gruyère
9. scorsonères noires à la sauce hollandaise classique
10. scorsonères noires en frites à l'anglaise
11. salsifis et scorsonères mêlés en jardinière à la crème
12. salsifis blancs à la sauce poulette aux jaunes d'œufs
13. salsifis blancs en beignets à l'anglaise (pâte à beignets)

Chapitre 5 — Chapitre V — Les Crosnes du Japon

1. crosnes du Japon sautés au beurre noisette canon
2. crosnes en velouté à la crème d'Isigny
3. crosnes à la mousseline aux jaunes d'œufs
4. crosnes en fricassée à la crème et aux champignons de Paris
5. crosnes en salade tiède aux échalotes confites
6. crosnes au four à l'huile d'olive et thym
7. crosnes à la nantaise au beurre blanc
8. crosnes en gratin Mornay au gruyère Comté
9. crosnes en cocotte aux lardons demi-sel
10. crosnes en garniture de la volaille rôtie aux fines herbes
11. crosnes au beurre persillé à la persillade ail-persil
12. crosnes à la grenobloise (citron-câpres-croûtons frits)

Chapitre 6 — Chapitre VI — Les Cardons

1. cardons à la moelle de Lyon canon (tronçons braisés + moelle pochée)
2. cardons en gratin à la béchamel et au gruyère Comté
3. cardons à la sauce bordelaise au vin rouge et à la moelle
4. cardons en velouté à la crème et aux fines herbes
5. cardons à la sauce Mornay canonique gratinés
6. cardons à la sauce hollandaise classique
7. cardons en cocotte aux lardons fumés
8. cardons à la nîmoise au coulis de tomate et anchois
9. cardons en gratin à la florentine sur lit d'épinards
10. cardons à la sauce poulette aux jaunes d'œufs
11. cardons à la mode du Vaucluse aux herbes de Provence
12. cardons en garniture du gigot d'agneau dominical

Chapitre 7 — Chapitre VII — Chayotes, hélianthis et raiponces

1. Chayotes braisées aux herbes de Provence
2. Chayotes en gratin à la crème
3. Chayotes sautées à l'ail et au persil
4. Chayotes à la nîmoise
5. Chayotes farcies au veau
6. Salade tiède de chayotes au citron
7. Hélianthis sautés au beurre noisette
8. Hélianthis braisés à la crème
9. Gratin d'hélianthis façon dauphinois
10. Velouté d'hélianthis aux jaunes d'œufs
11. Hélianthis en salade tiède aux noisettes
12. Salade de raiponce à la lyonnaise
13. Raiponce sautée minute au beurre et à la fleur de sel

Chapitre 8 — Chapitre VIII — Préparations mixtes patrimoniales

1. Pot-au-feu de légumes oubliés au bouillon de bœuf
2. Tatin de panais et topinambours caramélisés
3. Pâté en croûte aux légumes oubliés
4. Terrine de légumes oubliés à la gelée d'agrumes
5. Gratin mixte panais-topinambour-chou-rave
6. Bourride de légumes oubliés à l'aïoli
7. Confit de légumes oubliés au sucre roux et au vinaigre balsamique
8. Chips croustillantes de légumes oubliés
9. Purée de quatre racines au beurre fermier
10. Bouillon clair aux légumes oubliés et pluches d'herbes
11. Tarte fine aux légumes oubliés et chèvre frais
12. Minestrone d'hiver aux légumes oubliés et haricots blancs
13. Jardin d'hiver façon Passard, hommage à L'Arpège

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

DE marc lescarbot À la nouvelle cuisine

Antonin Carême (1784-1833), dans L'Art de la Cuisine Française au XIXe siècle (1833), code la section Légumes Oubliés du grand répertoire bourgeois. Il fixe les cardons À la moelle de Lyon (tronçons blanchis au citron + braisage au fond brun + moelle pochée minute en finition + sauce bordelaise au vin rouge et os à moelle), les salsifis EN gratin mornay canon (béchamel + gruyère + jaunes d'œufs sur salsifis pochés au citron), les panais glacés au beurre et au sucre (technique commune avec les carottes Vichy et oignons grelots), les topinambours EN purée à la fermière à la crème. Carême mentionne dans ses notes la nécessité du blanchiment préalable au jus de citron pour les salsifis et cardons (« sans le citron, ces légumes virent au noir et perdent leur noblesse »), et la précision technique du tournage en olives à sept faces des panais et rutabagas pour les banquets.

Marc Lescarbot et l'introduction du topinambour en France

Marc Lescarbot (1570-1641), avocat et écrivain de Vervins, ramène en France en 1607 sous le règne d'Henri IV des tubercules de topinambour (Helianthus tuberosus) qu'il avait découverts au Canada lors de son séjour en Acadie auprès du gouverneur de Poutrincourt. Le tubercule est rapidement adopté à la cour comme légume de curiosité — Henri IV en fait servir à sa table, et il connaît un grand succès jusqu'au XVIIIe siècle. Les jardiniers du Roi à Versailles le cultivent au Potager du Roi de La Quintinie. Le nom « topinambour » vient des Topinambours, peuple amérindien du Brésil, qui visitèrent la cour d'Henri IV en 1613, mais le légume lui-même est originaire d'Amérique du Nord. Au XVIIIe siècle, le topinambour est progressivement remplacé par la pomme de terre popularisée par Parmentier et tombe en désuétude — sauf dans les fermes paysannes où il continue de servir de fourrage et de soupe d'hiver.

Catherine de Médicis et l'introduction du chou-rave

Catherine de Médicis (1519-1589), reine de France, apporte en 1533 lors de son mariage avec le futur Henri II un cortège d'innovations italiennes en cuisine — entre autres le chou-rave (Brassica oleracea gongylodes), légume-tige à chair blanche fine et croquante. Le chou-rave entre dans la cuisine bourgeoise italo-française et trouve sa place dans les salades râpées à la moutarde et les gratins à la crème. Sa diffusion reste cependant limitée à l'aristocratie et à la cuisine bourgeoise jusqu'au XIXe siècle, où il est codifié par Pellaprat sous la formule « chou-rave en salade râpée à la moutarde de Dijon ». Au XXe siècle, il tombe en désuétude avant de ressusciter dans la haute cuisine de Marc Veyrat à Annecy dans les années 1990.

Beauvilliers et la première codification républicaine des légumes oubliés

Antoine Beauvilliers (1754-1817), dans son Art du Cuisinier (1814), consacre des sections aux salsifis, cardons, panais et topinambours qu'il distingue rigoureusement des légumes courants. Il code les salsifis blancs en gratin à la crème, les cardons à la moelle de bœuf en accompagnement de filet de bœuf, les panais glacés au beurre comme garniture des viandes pochées, les topinambours en purée à la fermière. Beauvilliers inscrit ces légumes dans la grande cuisine bourgeoise post-révolutionnaire — il en fait des accompagnements nobles, équivalents aux asperges et aux artichauts.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

les huit familles DE la cuisine française des légumes oubliés

Le panais (Chap I)

La racine douce du Berry et du Limousin — panais Pastinaca sativa en variétés Demi-Long de Guernesey et Boule d'Or, en purée à la crème d'Isigny et muscade, glacés au beurre et au sucre canon Carême, rôtis au four au miel d'acacia et thym, en velouté à la crème et pignons grillés, à la mousseline aux jaunes d'œufs, à la nantaise au beurre blanc, en frites canon (alternatif aux pommes Pont-Neuf), sautés au beurre noisette et persil, en chips fines à la mandoline, braisés au cidre brut de Normandie, en cocotte aux lardons fumés du Haut-Doubs IGP, à la fermière aux carottes et navets glacés à blanc.

Le topinambour (Chap II)

Le tubercule au goût d'artichaut introduit par Lescarbot 1607 — topinambour Helianthus tuberosus en variétés Patate (chair blanche) et Fuseau Rouge (chair colorée), sautés au beurre noisette canon, en purée à la crème d'Isigny, en velouté à la châtaigne et noisette, rôtis au four à l'huile d'olive et thym, en gratin Mornay au gruyère Comté AOP, à la mousseline aux jaunes d'œufs, en cocotte aux lardons fumés, en salade tiède aux échalotes et noix du Périgord, à la nantaise au beurre blanc, en chips à la friture, en fricassée à la crème et champignons de Paris, à la mode de l'Arpège (Passard — bouillon parfumé basse température).

Le rutabaga et le chou-rave (Chap III)

Les racines hivernales — rutabaga Brassica napobrassica glacés canon, en purée, confits au cidre brut et pommes Reinette, rôtis au miel et thym, à la nantaise, en velouté, à la fermière aux lardons. chou-rave Brassica oleracea gongylodes en salade râpée à la moutarde de Dijon canon, en gratin à la crème et gruyère Comté, braisé au beurre, en velouté à la crème et cerfeuil, en salade tiède aux pommes Reinette et noix, à la mode du Lyonnais aux oignons fondus.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

les trois règles inviolables

Le respect de la saison, déterminant pour chaque légume oublié

La règle cardinale — chaque légume oublié exige sa saison propre. panais et rutabagas en automne-hiver d'octobre à mars. topinambours et crosnes du japon en hiver de novembre à mars (la cueillette se fait après les premières gelées qui sucrifient les tubercules). salsifis et scorsonères en hiver-printemps de novembre à avril (saison étendue car le légume se conserve en cave). chou-rave en automne d'octobre à février. cardons en hiver de novembre à mars (saison stricte des cardons frais — hors saison ils sont fibreux). chayotes en automne-hiver d'octobre à mars. hélianthis en hiver. raiponce en printemps-été d'avril à septembre dans les montagnes savoyardes et béarnaises. Demander à son maraîcher ou cueillir au jardin est la première règle — les légumes oubliés ne sont pas en grande surface en hors saison.

La précision de la cuisson, jamais une règle uniforme

La règle de la cuisson — chaque légume oublié a sa technique canonique. blanchiment au jus DE citron pour les blancs (salsifis, cardons, scorsonères) — sans citron ces légumes virent au noir-brun par oxydation, le jus de citron dans l'eau de pochage à dix grammes de sel par litre est cardinal. glaçage À blanc sous cartouche pour les sucrés-tendres (panais, rutabagas) — technique commune avec les carottes Vichy (vi23-052) et oignons grelots glacés à blanc (vi23-076), beurre + eau + sucre + cartouche jusqu'à blanc nacré brillant. sauté À cru au beurre noisette pour les fondants (topinambours, crosnes du Japon) — technique commune avec les pommes sautées à cru (vi22-013), saisie au beurre clarifié puis finition au beurre noisette blond-ambré. gratin mornay pour les blancs courts (salsifis, scorsonères, cardons, chou-rave, crosnes) — sauce Mornay canonique (béchamel + gruyère Comté AOP de 18 mois affiné + jaunes d'œufs) napée puis gratinée sous le gril. sauce bordelaise pour les cardons À la moelle — réduction de vin rouge de Bordeaux + échalotes + os à moelle + finition au beurre. purée tamisée au tamis fin pour les nobles (panais, topinambours, hélianthis) — technique commune avec la purée Robuchon (vi22-038), jamais au mixeur qui rendrait gluante. mousseline aux jaunes D'œufs pour les enrichies (panais, topinambours, crosnes) — purée enrichie de jaunes d'œufs incorporés hors du feu pour ne pas coaguler. sauce poulette aux jaunes pour les salsifis (signature Pellaprat) — bouillon de cuisson + jaunes d'œufs + jus de citron en liaison hors du feu.

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

La règle de l'accord — chaque préparation légume oublié appelle son plat principal et son vin. panais À la crème accompagne le rôti de porc à la normande et appelle un Vouvray sec ou un cidre brut de Normandie AOC. topinambours au beurre noisette accompagnent le veau aux morilles et appellent un Mâcon-Villages ou un Riesling Grand Cru. rutabagas confits au cidre accompagnent le canard à la rouennaise et appellent un cidre brut ou un Calvados Pays d'Auge AOC. chou-rave EN salade râpée en hors d'œuvre froid appelle un Riesling Grand Cru ou un Pinot Blanc d'Alsace. salsifis EN gratin mornay accompagnent la sole Murat et appellent un Sancerre blanc ou un Pouilly-Fumé. scorsonères À la grenobloise accompagnent la truite aux amandes et appellent un Vouvray sec. crosnes au beurre noisette accompagnent la poularde demi-deuil aux truffes et appellent un Bourgogne blanc grand cru (Meursault, Puligny-Montrachet). cardons À la moelle DE lyon accompagnent la côte de bœuf grillée à la moelle et appellent un Bordeaux rouge classé Médoc (Pauillac, Saint-Estèphe) ou un Bourgogne rouge corsé (Pommard, Gevrey-Chambertin). cardons À la sauce bordelaise accompagnent l'entrecôte forestière et appellent un Pomerol grand cru ou un Hermitage rouge. chayotes provençales accompagnent le rouget grillé et appellent un Bandol blanc ou un Cassis blanc. raiponce savoyarde en hors d'œuvre tiède appelle un Apremont AOC ou une Roussette de Savoie AOC. tarte fine aux légumes oubliés passard accompagne en plat principal moderne et appelle un Bourgogne blanc grand cru. garbure aux légumes oubliés appelle un Madiran ou un Cahors AOC. potée D'hiver À la morteau IGP appelle un vin Jaune du Jura AOC ou une bière trappiste belge.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi24-001. panais en purée à la crème d'Isigny et à la muscade

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

Ingrédients : 1 kg de panais frais en variété Demi-Long de Guernesey ou Boule d'Or (saison octobre-mars — chair blanche fondante au goût doux-noisette), 30 g de gros sel de Guérande IGP pour l'eau, 1 cuillerée à café de jus de citron de Menton IGP pour préserver la blancheur, 100 g de beurre AOP des Charentes-Poitou en parcelles, 200 ml de crème fraîche d'Isigny AOP épaisse, 100 ml de lait entier chaud, fleur de sel, poivre blanc du moulin, 1 cuillerée à café de muscade râpée fraîche en abondance (signature des purées de racines à la crème), 4 cuillerées à soupe de persil plat haché menu pour la finition optionnelle, 1 cuillerée à soupe de cerfeuil frais haché.

Préparation : Peler les panais au couteau économe en partant du sommet vers la pointe en mouvement régulier. Détailler en gros cubes de quatre centimètres. Plonger immédiatement dans un bain d'eau froide citronnée pour préserver la blancheur. Faire bouillir trois litres d'eau salée à dix grammes par litre avec le jus de citron. Plonger les cubes égouttés, écumer à blanc à l'écumoire, cuire à frémissement franc vingt-cinq minutes jusqu'à tendres à cœur — la pointe d'un couteau doit traverser sans résistance. Égoutter aussitôt. Faire chauffer le lait à frémissement perceptible. Passer les cubes encore très chauds au presse-purée à maille fine ou au tamis fin (jamais au mixeur qui rendrait gluante la purée — la règle Robuchon vaut aussi pour le panais) au-dessus d'une grande casserole. Remettre la purée à feu moyen-doux, dessécher trois minutes en battant à la spatule pour évaporer l'humidité résiduelle. Incorporer le beurre en parcelles en battant énergiquement jusqu'à émulsion blanche. Verser le lait chaud en filet en fouettant, puis la crème d'Isigny épaisse en filet pour lier en consistance soyeuse-veloutée. Saler à la fleur de sel, poivrer au poivre blanc, parsemer généreusement de muscade râpée fraîche. Hors du feu, parsemer du persil plat et du cerfeuil hachés en option. Servir aussitôt en plat creux chaud, dressée à la cuillère en quenelle ou en lit pour viande.

Observations : La purée de panais à la crème d'Isigny et à la muscade est la grande signature paysanne et bourgeoise de la cuisine française du tubercule oublié — codifiée par Antoine Beauvilliers (L'Art du Cuisinier 1814) puis fixée par Auguste Escoffier (Le Guide Culinaire 1903) sous la formule canonique « purée de panais =

pochés au citron + tamisée + beurre + lait + crème + muscade ». La règle de la variété Demi-Long de Guernesey ou Boule d'Or (jamais panais industriel à chair fade — toujours variétés à chair blanche fondante goûteuse) est cardinale. La règle du jus de citron dans le bain de pelage et l'eau de cuisson (jamais sans qui ferait virer au noir le panais — toujours pour préserver la blancheur signature) est non négociable. La règle du presse-purée à maille fine (jamais au mixeur qui rendrait gluante par libération d'amidon — toujours au tamis pour la consistance soyeuse — règle commune avec la purée Robuchon vi22-038) est cardinale. La règle de la muscade râpée fraîche en abondance (signature absolue des purées de racines à la crème — jamais en poudre industrielle, toujours fraîchement râpée et généreuse) est codifiée. Cette préparation accompagne traditionnellement le rôti de porc à la normande, le filet de chevreuil grand veneur, la dinde de Noël, le poulet rôti aux pommes Reinette, ou se présente en plat unique d'hiver. Vin : un Vouvray sec, un Sancerre blanc, un Mâcon-Villages ou un cidre brut de Normandie AOC. Conservation : aucune — la purée doit être consommée dans la demi-heure pour préserver sa consistance signature.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi24-002. panais glacés au beurre et au sucre canon

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

Ingrédients : 800 g de panais frais en variété Demi-Long de Guernesey ou Boule d'Or, 100 g de beurre AOP des Charentes-Poitou, 30 g de beurre frais en finition, 2 cuillerées à café de sucre semoule, 250 ml d'eau froide ou bouillon de volaille léger, 1 cuillerée à café de jus de citron pour préserver la blancheur, fleur de sel, poivre blanc du moulin, 1 brindille de thym frais effeuillé, 4 cuillerées à soupe de persil plat haché menu pour la finition.

Préparation : Peler les panais au couteau économe et les détailler selon la taille — petits panais entiers, plus gros tournés en grosses olives à six faces (technique cardinale du tournage commun avec les navets glacés vi23-056), grands panais coupés en quartiers ou en tronçons. Plonger immédiatement dans un bain d'eau citronnée pour préserver la blancheur. Disposer les panais dans une grande sauteuse à fond plat en couche unique. Verser l'eau ou bouillon de volaille à mi-hauteur des panais, ajouter le beurre en parcelles, le sucre saupoudré, le jus de citron, le thym effeuillé et une pincée de fleur de sel. Couvrir d'un papier sulfurisé déchiré en cartouche au format de la sauteuse. Cuire à feu moyen-doux durant vingt à vingt-cinq minutes — l'eau réduit graduellement et les panais cuisent par évaporation contrôlée jusqu'au glaçage brillant blanc nacré (technique commune avec les carottes Vichy vi23-052 et les oignons grelots glacés à blanc vi23-076). À la fin, le fond doit être presque entièrement réduit en nappage transparent qui glace les panais en surface. Vérifier la cuisson — la pointe d'un couteau doit céder sans résistance mais le panais doit garder sa fermeté. Hors du feu, ajouter le beurre frais en parcelles, secouer la sauteuse pour répartir le glaçage uniformément. Saler à la fleur de sel, poivrer au poivre blanc, parsemer de persil plat haché menu. Servir aussitôt en garniture autour d'un plat principal.

Observations : Les panais glacés au beurre et au sucre canon sont l'une des plus anciennes signatures de la cuisine bourgeoise française des légumes-racines — codifiés par Antonin Carême (L'Art de la Cuisine Française au XIXe siècle 1833) puis fixés par Escoffier (Le Guide Culinaire 1903) sous la formule canonique « panais glacés à blanc = pelés et tournés + beurre + sucre + eau, glacés par évaporation lente jusqu'à blanc nacré brillant ». La règle de la cuisson sous cartouche par évaporation lente (technique cardinale identique aux carottes Vichy, oignons grelots glacés à blanc et

navets glacés à blanc — toujours à mi-hauteur d'eau pour le glaçage final) est non négociable. La règle de l'arrêt au blanc nacré (jamais à brun qui caraméliserait au-delà — toujours blanc nacré brillant qui définit le glaçage à blanc canonique) est cardinale. La règle du sucre pincée (commun avec les autres glaçages — geste cardinal qui caramélise très légèrement) est codifiée. La règle du jus de citron dans la cuisson (geste signature qui préserve la blancheur du panais) est codifiée. Cette préparation accompagne le rôti de canard, la pintade aux marrons, le filet de bœuf en croûte Wellington, le rôti de veau aux fines herbes, ou se présente en garniture noble d'hiver. Vin : selon le plat principal — un Bordeaux rouge sur le bœuf, un Mâcon-Villages sur la volaille. Conservation : aucune.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « Les Légumes Oubliés » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/pb-vi24**.