LES PETITS CARNETS BEAULIEU · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

Cuisine Provençale

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-vi47**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Soupes et Potages de Provence

1. la bouillabaisse de Marseille, rouille et croûtons
2. la bourride sétoise à l'aïoli
3. la soupe au pistou
4. la soupe de poissons de roche, croûtons et rouille
5. l'aigo boulido à l'œuf poché
6. le velouté d'artichauts au citron
7. la soupe froide de tomates et basilic
8. la soupe de fèves fraîches au lard fumé
9. la soupe d'épeautre de Haute-Provence
10. le velouté de courge au safran de Provence
11. la soupe de pois chiches à l'ail et épinards
12. la soupe aux herbes de Provence

Chapitre 2 — Entrées et Hors-d'Œuvre du Midi

1. la tapenade noire aux câpres et anchois
2. la tapenade verte aux olives picholine
3. la brandade de morue de Nîmes
4. la pissaladière niçoise aux oignons et anchois
5. la salade niçoise canonique
6. le pan bagnat niçois
7. la socca niçoise à la farine de pois chiches
8. les petits farcis niçois
9. le caviar d'aubergines à la provençale
10. l'anchoïade provençale aux légumes crus
11. les artichauts à la barigoule
12. les olives marinées aux herbes de Provence

Chapitre 3 — Poissons et Fruits de Mer de Provence

1. le rouget barbet grillé aux herbes
2. la daurade royale au four, tomates et olives noires
3. le loup de mer grillé au fenouil flambé
4. les sardines farcies à la niçoise
5. la rascasse en court-bouillon safranné
6. le thon à la provençale, tomates, câpres et olives
7. les moules à la marinière au thym et vin blanc
8. les encornets farcis à la provençale
9. les poulpes à la provençale, vin blanc et tomates
10. les anchois marinés au citron et persil
11. la baudroie à la crème de safran
12. la tielle de Sète aux poulpes
13. les palourdes à la marinière au pastis

Chapitre 4 — Viandes, Volailles et Gibier de Provence

1. la daube provençale au vin rouge et olives
2. le gigot d'agneau à la provençale, herbes et ail
3. les côtelettes d'agneau grillées aux herbes de Provence
4. le poulet sauté à la provençale, tomates et ail
5. le veau Marengo, origine provençale
6. le lapin à la provençale, romarin et tomates
7. la gardiane de taureau camarguaise
8. les pieds et paquets à la marseillaise
9. la fricassée de poulet au pastis et herbes
10. le pigeon rôti aux olives et thym
11. la pintade rôtie aux herbes du maquis
12. le sauté d'agneau aux artichauts et citron confit
13. l'estouffade de bœuf à l'ancienne

Chapitre 5 — Légumes, Tians et Gratins de Provence

1. la ratatouille niçoise de Reboul
2. le tian de légumes d'été au four
3. les aubergines farcies à la provençale
4. les artichauts barigoule braisés à l'huile d'olive
5. les tomates à la provençale
6. les courgettes farcies à la provençale
7. le gratin de courgettes aux tomates
8. les épinards à la niçoise, pignons et raisins
9. les champignons à la provençale
10. les poivrons rouges rôtis à l'huile d'olive et basilic
11. le fenouil braisé à l'huile d'olive
12. les haricots verts à la provençale
13. la bohémienne de légumes d'Avignon

Chapitre 6 — Riz, Pâtes et Céréales du Midi

1. la macaronade de Sète à la chair de bœuf
2. les pâtes fraîches au pistou maison
3. le pilaf de riz de Camargue au safran
4. les gnocchis à la niçoise
5. les raviolis à la niçoise, farce herbes et fromage
6. le riz aux moules à la sétoise
7. les pâtes fraîches aux anchois et câpres
8. la panisse niçoise en tranches grillées
9. la trouchia niçoise aux blettes et parmesan
10. l'épeautre en risotto à la provençale
11. la salade de riz aux légumes de Provence
12. la polenta à la provençale, sauce tomate

Chapitre 7 — Aïoli, Sauces et Condiments de Provence

1. le grand aïoli de Provence
2. la rouille de bouillabaisse
3. le pistou de soupe et de pâtes
4. la sauce provençale à la tomate et aux herbes
5. le beurre de Montpellier
6. le coulis de tomates fraîches à l'ancienne
7. la sauce aux anchois et câpres pour viandes
8. la persillade provençale à l'ail
9. la sauce niçoise aux olives et câpres
10. l'huile d'olive aux herbes de Provence infusée
11. le coulis d'ail en chemise rôti
12. la sauce vierge au basilic et citron

Chapitre 8 — Desserts et Pâtisseries de Provence

1. Les navettes de Marseille à la fleur d'oranger
2. Les calissons d'Aix, méthode maison
3. La tarte au citron meringuée à la niçoise
4. Les oreillettes provençales au sucre glace
5. La pompe à l'huile provençale
6. La crème de figues fraîches au miel de lavande
7. Le nougat blanc de Montélimar
8. La tarte tropézienne
9. Les chichis-fregis de Toulon
10. Les beignets de fleurs d'acacia
11. La crème catalane à la lavande
12. Les treize desserts de Noël provençaux
13. La tarte aux amandes à la frangipane provençale

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L’OUVRAGE

La cuisine provençale : soleil, huile d’olive et mémoire longue

La cuisine provençale est construite sur deux piliers immuables : l’huile d’olive et l’ail. Ce sont eux qui la distinguent de toute autre cuisine française, qui lui donnent son caractère méditerranéen et sa parenté avec les tables italiennes, catalanes et grecques. Tout le reste — les tomates, les herbes, les poissons, les anchois, les olives noires — vient se greffer sur cette double fondation. Reboul l’avait compris dès 1897 quand il écrivait dans la préface de sa Cuisinière Provençale : « L’huile d’olive est à la cuisine provençale ce que le beurre est à la cuisine normande : non pas un corps gras parmi d’autres, mais l’âme même de la préparation. »

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Reboul et la documentation du patrimoine

Jean-Baptiste Reboul (1862-1926) est le Escoffier de la Provence. Son grand œuvre, La Cuisinière Provençale (1897, Marseille, éditeur Ruat), est la source la plus complète et la plus rigoureuse du répertoire culinaire régional. Il y recense plus de 1 000 recettes classées par ordre alphabétique — un choix méthodologique qui témoigne d'un esprit encyclopédique plus qu'une volonté narrative. Reboul distingue scrupuleusement les recettes proprement marseillaises, celles de l'intérieur de la Provence, les préparations niçoises, les recettes languedociennes liées à la région. Cette rigueur documentaire est précieuse parce qu'elle permet d'identifier avec précision ce qui appartient à la tradition et ce qui est invention contemporaine.

Escoffier, Niçois de naissance (né à Villeneuve-Loubet en 1846), a intégré dans Le Guide Culinaire (1903) plusieurs préparations provençales et niçoises — le loup au fenouil, la pissaladière, la ratatouille —, leur donnant une légitimité dans la haute cuisine française. Curnonsky a consacré plusieurs tomes de La France Gastronomique à la Provence et au Languedoc, documentant les spécialités locales avec la précision d'un ethnographe et l'enthousiasme d'un gourmand.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Nice et la tradition niçoise

Nice n'a rejoint la France qu'en 1860 — et sa cuisine porte encore les traces de cette longue appartenance à la Maison de Savoie et à l'espace culinaire ligurien. La salade niçoise, la pissaladière, la socca, le pan bagnat, la trouchia, les raviolis à la niçoise : ces préparations témoignent d'une tradition culinaire spécifique, distincte de la Provence intérieure. Escoffier, qui connaissait bien la cuisine de son pays natal, l'intègre dans son corpus avec le même soin qu'il accorde aux grandes sauces parisiennes.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Comment lire ce Carnet

Les huit chapitres suivent la logique d'un repas provençal : les soupes (dont la bouillabaisse), les entrées et hors-d'œuvre du Midi, les poissons et fruits de mer, les viandes et gibier, les légumes et tians, les riz et pâtes, les sauces et condiments, et les desserts et pâtisseries. Chaque recette porte une Observation de Beaulieu qui situe la préparation dans son contexte historique et documentaire.

La Provence n'a pas besoin qu'on l'embellisse. Elle n'a besoin que d'huile d'olive, d'ail et d'un bon couteau.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi47-001. la bouillabaisse de Marseille, rouille et croûtons

45 min de préparation · 40 min de cuisson · Difficulté : difficile · 6 personnes

Ingrédients : 2 kg de poissons de roche assortis (rascasse, grondin, vive, saint-pierre, congre), 500 g de pommes de terre en rondelles, 400 g de tomates mûres pelées et épépinées, 2 oignons émincés, 4 gousses d'ail, 1 bouquet de fenouil sauvage, 1 brin de thym, 1 feuille de laurier, zeste d'orange séché, 1 pincée de safran en filaments, 15 cl d'huile d'olive, sel, poivre de Cayenne. Pour la rouille : 4 gousses d'ail, 2 jaunes d'œufs, 1 pincée de safran, 1 piment rouge séché, 20 cl d'huile d'olive, sel. Pour les croûtons : tranches de baguette rassis frottées à l'ail et dorées.

Préparation : 1. On fait revenir à l'huile d'olive dans un grand faitout les oignons, l'ail écrasé, les tomates, le fenouil, le thym et le laurier pendant dix minutes. On ajoute le safran, le zeste d'orange et une bonne pincée de Cayenne. 2. On ajoute les pommes de terre en rondelles et on couvre de deux litres d'eau bouillante. On fait bouillir à gros bouillons — la bouillabaisse exige l'ébullition vive pour émulsionner l'huile. 3. On ajoute les poissons les plus fermes (grondin, congre, saint-pierre) en premier, on maintient le bouillon à ébullition forte pendant cinq minutes. 4. On ajoute ensuite les poissons plus fragiles (rascasse, vive) et on cuit encore cinq minutes à bouillons vifs. 5. On retire les poissons délicatement et on les dispose sur un plat. On rectifie l'assaisonnement du bouillon. 6. Pour la rouille : on pile l'ail avec le piment et le safran, on incorpore les jaunes, puis l'huile en filet comme une mayonnaise. On assaisonne. 7. On sert le bouillon en soupière sur les croûtons, les poissons à part, la rouille en saucière.

Observations de Beaulieu : Reboul, dans La Cuisinière Provençale (1897), consacre plusieurs pages à la bouillabaisse, insistant sur deux points capitaux : la qualité des poissons de roche locaux, et l'ébullition violente qui crée l'émulsion caractéristique du bouillon. « Sans l'ébullition à gros bouillons, la bouillabaisse n'est qu'une soupe de poissons ordinaire » — cette formule de Reboul définit le secret technique du plat. Escoffier confirme dans Le Guide Culinaire (1903) que la vive (poisson venimeux à manipuler avec précaution) est indispensable à la saveur authentique. L'accord canonique : un rosé de Provence très frais, Bandol ou Cassis, 8 °C.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « Cuisine Provençale » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/pb-vi47**.