ULTRA-MARINE · LA FRANCE DES CINQ OCÉANS · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 poissons de mer et de fleuves de Guyane

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/um-gfi**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Acoupa rouge et poissons de mer

1. acoupa rouge grillé au charbon de bois
2. acoupa rouge en court-bouillon créole
3. acoupa rouge au four farci aux herbes du jardin
4. acoupa rouge à la sauce chien
5. filets d'acoupa rouge poêlés au beurre citron
6. acoupa rouge mariné et frit
7. acoupa rouge à la cive et au piment oiseau
8. acoupa rouge en papillote banane verte et lait de coco
9. acoupa rouge rôti beurre de gingembre et citronnelle
10. tartare d'acoupa rouge au citron vert et coriandre
11. rillettes d'acoupa fumé
12. salade d'acoupa froid avocat et tomate
13. acoupa rouge séché et frit à la guyanaise
14. acoupa rouge à la sauce tomate et ail
15. capitaine de l'Atlantique grillé sauce chien du littoral

Chapitre 2 — Coulirou et poissons pélagiques

1. coulirou grillé marinade citron-piment
2. coulirou en escabèche guyanaise
3. coulirou frit accompagné de couac
4. coulirou poché bouillon d'herbes aromatiques
5. coulirou fumé maison
6. coulirou à la vinaigrette de citron vert et cive
7. capitaine rôti sauce maracudja
8. thon côtier à la créole guyanaise
9. thon mi-cuit sésame et gingembre
10. barbarin au four tomates et oignons
11. vivaneau côtier à la sauce chien guyanaise
12. kwi-kwi de mer grillé marinade au citron

Chapitre 3 — Aïmara et grands poissons de fleuve

1. aïmara fumé du Maroni
2. aïmara braisé citron vert et piment
3. aïmara grillé sur feu de bois
4. aïmara en court-bouillon de fleuve
5. aïmara farci aux herbes amazoniennes
6. aïmara au four banane verte et lait de coco
7. soupe d'aïmara bushinengue
8. aïmara à la sauce tomate-cive du Maroni
9. aïmara mariné et frit sauce piment
10. coumarou (tambaqui) grillé entier
11. coumarou braisé aux épices amazoniennes
12. coumarou frit sauce à l'ail
13. tucunaré (bass de paon) grillé
14. tucunaré au court-bouillon herbes des fleuves
15. pacou rôti marinade citron-piment-ail

Chapitre 4 — Machoiran et silures guyanais

1. machoiran de rivière fumé du Maroni
2. machoiran en daube guyanaise
3. machoiran grillé sauce chien
4. machoiran braisé aux légumes pays
5. machoiran au court-bouillon créole
6. machoiran à la sauce tomate-ail des fleuves
7. machoiran frit couac et oseille pays
8. machoiran de mer (bourrugue) grillé
9. machoiran de mer à la sauce chien du littoral
10. machoiran séché et frit à la bushinengue
11. rillettes de machoiran fumé
12. machoiran en papillote épices du Maroni

Chapitre 5 — Atipa et petits poissons de rivière

1. atipa frit sauce piment jaune
2. atipa en court-bouillon d'herbes
3. atipa grillé sur feuille de bananier
4. atipa fumé du bas Maroni
5. atipa en escabèche amérindienne
6. atipa à la sauce tomate des fleuves
7. piranha braisé à la créole
8. piranha frit piment oiseau
9. jaraqui grillé sauce citron-coriandre
10. jaraqui frit à la guyanaise
11. kwi-kwi de rivière grillé
12. petit poisson de crique frit couac et légumes pays

Chapitre 6 — Poissons fumés et séchés

1. aïmara fumé à la braise d'écorce d'awara
2. machoiran séché au soleil des savanes
3. tucunaré fumé aux herbes de la forêt
4. capitaine boucané à la créole guyanaise
5. piranha fumé aux piments wiri-wiri
6. poisson jaune fumé et sa sauce chien
7. couac frit au poisson séché pilé
8. acoupa fumé en papillote de feuille de bananier
9. jaraqui fumé à la manière des villages du haut-maroni
10. bouillon de poisson séché des vieux créoles

Chapitre 7 — Soupes et bouillons de poisson

1. soupe d'aïmara au lait de coco et piment wiri-wiri
2. bouillon de capitaine aux légumes pays
3. soupe de piranhas rouges et manioc
4. blaff de poisson blanc aux citrons verts de guyane
5. soupe de crevettes canga à la citronnelle
6. potage de pacou aux herbes amazoniennes
7. soupe noire de tucunaré au roucou
8. court-bouillon de crevettes fraîches à la créole
9. soupe de poisson des piroguiers du maroni
10. velouté de courge et poisson fumé à la crème de coco
11. bouillon de poisson acide aux citrons et gingembre
12. soupe festive de poisson et légumes pays pour les grandes tablées

Chapitre 8 — Crevettes et écrevisses des fleuves

1. ouassous grillés à l'ail et au beurre de cive
2. ouassous en court-bouillon à la créole
3. fricassée de crevettes canga au massalé
4. crevettes sautées aux légumes hmong de cacao
5. curry de crevettes au lait de coco et citronelle
6. brochettes d'ouassous marinés au rhum et au citron
7. bisque d'ouassous aux légumes du potager
8. ouassous à la plancha et salsa de fruits tropicaux
9. crevettes rôties à l'huile de roucou et patate douce
10. crevettes fraîches en salade de papaye verte
11. gratin de crevettes et manioc à la crème créole
12. ouassous au beurre blanc et couac grillé — le grand plat guyanais

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L’OUVRAGE

Une méthode simple

Chaque recette est cherchée avant d’être écrite. Sa place dans le territoire, ses variantes, ses ingrédients précis, le geste qu’elle suppose, l’histoire qu’elle traîne avec elle : tout cela précède la mise en forme. La rédaction suit ensuite toujours la même structure — ingrédients, préparation, conseil du chef — pour que l’on puisse cuisiner sans relire trois fois la même page. Un glossaire ferme chaque livre, parce que ces cuisines parlent leurs langues, et que c’est une bonne raison de les apprendre un peu.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

5. Patrimoine Gastronomique : Une Syntaxe des Terroirs Amazons

Le corps du plat est constitué par l'extraction minutieuse de la pulpe orangée et farineuse des graines du palmier awara (Astrocaryum vulgare). Il faut environ 2 kilogrammes de pâte d'awara pure pour initier la sauce. S'amorce alors une cuisson lente et ininterrompue de plusieurs dizaines d'heures. Y sont incorporés des légumes variés (choux, épinards, concombres piquants) et une quantité prodigieuse de viandes. La technique du "boucanage", héritée des corsaires et des Amérindiens (consistant à cuire et fumer la chair à feu doux sur une claie de bois pour assurer sa conservation sous les tropiques), y est sublimée. Le bouillon intègre traditionnellement un kilogramme de poulet boucané, un kilogramme de poisson boucané, sublimés par l'ajout somptueux de 700 grammes de pinces de crabes (ou crabes chancres) et de 700 grammes de crevettes sauvages de Guyane. L'intensité de ce plat a engendré un mythe tenace : il est dit que quiconque mange du bouillon d'awara restera inexorablement attaché à la terre guyanaise.

La gastronomie guyanaise est l'ultime traceur de l'histoire du territoire. Fondamentalement définie comme une cuisine de partage, elle procède de l'hybridation des apports créoles, de la connaissance botanique amérindienne, de l'économie de subsistance bushinengué et de l'horticulture hmong. Elle est une cuisine de la résilience, tirant sa puissance des ressources naturelles brutes de la grande forêt.

5.1. Le Complexe du Manioc : Base de la Civilisation Amazonienne

La pierre philosophale de l'alimentation guyanaise, spécialement dans les communautés amérindiennes et bushinenguées, est le manioc. Cette plante rustique se divise en deux catégories : le manioc doux (cramanioc), qui peut être consommé bouilli, et le manioc amer. C'est ce dernier qui est privilégié pour son rendement agronomique exceptionnel. Cependant, sa transformation est une entreprise périlleuse car son jus est chargé d'acide cyanhydrique, le rendant mortel s'il n'est pas traité.

Le processus de détoxification est un rituel immuable. La racine est râpée sur une planche spécifique (la planche à grager), puis la pulpe est introduite dans la longue vannerie tubulaire, la couleuvre. Suspendue et étirée, la couleuvre enserre la pulpe et en expulse le jus toxique par pression mécanique. De ce labeur naissent les piliers de l'alimentation locale :

La Cassave et l'Alassouga : La pulpe séchée est cuite sur une platine brûlante pour former une galette. La cassave est fine et craquante, tandis que l'alassouga, plus épaisse, se déguste chaude lors de festivités.

> Le Couac : Cette semoule ou farine de manioc grossièrement torréfiée est imputrescible. Nourriture providentielle de la pirogue, elle peut être réhydratée dans les bouillons, ou consommée sucrée et bouillie au petit-déjeuner, sous le nom d'abilipo.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

gf1-001. acoupa rouge grillé au charbon de bois

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyen | Préparation: 30 min | Cuisson: 18 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 acoupa rouge entier de 1,2 kg vidé et écaillé, 4 citrons verts, 4 gousses d'ail dégermées et hachées, 1 piment-oiseau finement émincé, 4 cives ciselées avec le vert, 6 cuillères à soupe d'huile végétale, 1 cuillère à soupe de gros sel marin, 1 cuillère à café de poivre noir concassé, 4 brins de thym frais, 2 feuilles de bois d'Inde, 1 cuillère à café de roucou en poudre. Pour la sauce chien : 6 cives ciselées, 4 gousses d'ail, le jus de 3 citrons verts, 1 piment-oiseau, 1 dl d'huile végétale, sel.

Préparation : Pratiquez quatre incisions obliques de chaque côté de l'acoupa avec un couteau bien aiguisé pour permettre à la marinade de pénétrer la chair en profondeur — geste signature du poisson grillé créole guyanais. Préparez la marinade en mélangeant le jus de trois citrons verts, l'ail haché, le piment-oiseau émincé, deux cives, deux brins de thym effeuillés, le roucou en poudre, le gros sel, le poivre concassé et quatre cuillères d'huile. Frottez le poisson à l'intérieur et à l'extérieur, en insistant dans les incisions, et glissez les feuilles de bois d'Inde dans la cavité ventrale avec les brins de thym restants. Laissez mariner trente minutes à température ambiante. Allumez un feu de charbon de bois — utilisez impérativement du charbon végétal, jamais des briquettes industrielles qui parfument mal — et attendez que les braises rougeoient sous une cendre grise, signe d'une chaleur stable. Huilez la grille pour empêcher l'adhésion. Posez l'acoupa sur la grille et grillez sept à huit minutes par face en arrosant régulièrement d'huile au pinceau pour empêcher la chair de sécher. La peau doit dorer en croûte craquante et se détacher légèrement. Pendant la cuisson, préparez la sauce chien en versant l'eau bouillante sur les cives, l'ail, le piment et le sel pilés au mortier — opération essentielle qui révèle les arômes — puis ajoutez le jus de citron vert et l'huile en filet.

Conseil du Chef : L'acoupa rouge — appelé localement « gros yeux » à cause de ses iris saillants — est le poisson emblématique du littoral guyanais. Le rougissement de sa peau au charbon est un spectacle culinaire à respecter : ne le retournez qu'une seule fois, sinon vous abîmez la croûte qui retient les sucs. La sauce chien doit être versée bouillante sur le poisson juste avant le service pour que les huiles essentielles explosent au contact.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

gf1-002. acoupa rouge en court-bouillon créole

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 25 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 800 g d'acoupa rouge en darnes épaisses, 4 tomates fermes coupées en quartiers, 2 oignons jaunes émincés, 1 poivron rouge en lanières, 6 gousses d'ail écrasées, 4 cives ciselées, 2 piments-oiseau entiers, 4 brins de thym, 3 feuilles de bois d'Inde, 2 cuillères à soupe de pâte de tomate, 80 cl d'eau, le jus de 2 citrons verts, 5 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à café de roucou en poudre, 1 cuillère à café de gros sel, du poivre noir, 1 demi-bouquet de persil plat ciselé.

Préparation : Dans un saladier creux, frottez les darnes d'acoupa avec le jus de citron vert, du sel et du poivre, et laissez s'imprégner pendant que vous préparez le bouillon — la marinade citronnée raffermit légèrement la chair et neutralise toute odeur iodée excessive caractéristique des poissons de mer. Faites chauffer l'huile dans une marmite créole à fond large à feu moyen, jetez les oignons émincés et le poivron en lanières, et faites suer six minutes en remuant à la cuillère en bois jusqu'à transparence des oignons. Ajoutez l'ail écrasé, le roucou en poudre qui colorera tout le bouillon en orange profond, et la pâte de tomate ; remuez deux minutes pour griller légèrement la pâte et concentrer ses arômes. Versez l'eau, ajoutez les tomates en quartiers, les piments-oiseau entiers — non éclatés — le thym, le bois d'Inde, deux cives et le sel. Portez à frémissement et laissez cuire à découvert dix minutes pour que les saveurs se nouent. Glissez délicatement les darnes d'acoupa dans le bouillon en les disposant en cercle ; couvrez à demi et laissez pocher dix à douze minutes selon l'épaisseur, sans jamais bouillir — un bouillon trop fort dessècherait la chair. Hors du feu, parsemez des cives restantes et du persil ciselé.

Conseil du Chef : Le court-bouillon est l'art créole de la cuisson en douceur, hérité des cuisinières de Cayenne qui pochaient les poissons fragiles dans un fumet aromatisé sans jamais les soumettre à la violence du feu vif. Servez très chaud avec du riz blanc parfumé qui boira le bouillon coloré, ou avec du couac grillé pour la version traditionnelle.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

gf1-003. acoupa rouge au four farci aux herbes du jardin

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyen | Préparation: 35 min | Cuisson: 30 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 acoupa rouge entier de 1,3 kg vidé, 1 bouquet de persil plat, 1 bouquet de coriandre fraîche, 6 cives entières, 4 gousses d'ail, 30 g de gingembre frais, 2 piments-oiseau, 1 citron vert non traité, 50 g de chapelure, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 4 cuillères à soupe de jus de citron vert, 1 cuillère à café de gros sel, du poivre noir, 4 brins de thym, 2 feuilles de bois d'Inde, 100 ml de vin blanc sec, 4 tomates en quartiers, 2 oignons en rondelles épaisses.

Préparation : Préchauffez le four à 200°C en chaleur tournante. Préparez la farce verte du jardin : hachez très finement au couteau le persil, la coriandre, quatre cives et l'ail dégermé, puis mélangez avec le gingembre fraîchement râpé à la microplane, les piments-oiseau émincés, le zeste râpé du citron vert, la chapelure, deux cuillères d'huile et deux cuillères de jus de citron. Salez modérément et poivrez généreusement. La farce doit former une pâte verte humide qui se tient légèrement entre les doigts. Tracez quatre incisions profondes en oblique sur chaque flanc de l'acoupa pour créer des poches qui retiendront la farce. Remplissez largement la cavité ventrale avec les deux tiers de la farce, en y glissant aussi le thym et le bois d'Inde, puis enfoncez le reste dans les incisions des flancs. Disposez les rondelles d'oignon et les quartiers de tomate au fond d'un plat à gratin huilé pour former un lit parfumé qui empêchera le poisson de coller. Posez l'acoupa par-dessus et arrosez avec le jus de citron restant, le vin blanc sec et l'huile restante. Enfournez vingt-cinq à trente minutes en arrosant deux fois avec le jus de cuisson — la chair doit se détacher facilement de l'arête centrale et la peau dorer en croûte appétissante.

Conseil du Chef : Cette recette honore l'art créole-amazonien de farcir avec ce qui pousse au jardin — persil, coriandre, cives — et de combiner ces verts à la chair fine de l'acoupa pour créer un contraste herbacé spectaculaire. Le vin blanc sec n'est pas optionnel : son acidité tend la sauce de cuisson et empêche l'effet trop riche. Servez avec un riz blanc et un filet de jus de citron vert au moment du service.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 poissons de mer et de fleuves de Guyane » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-gf1**.