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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 gibiers, viandes brousse et caris créoles

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-gf2**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Gibier de forêt : agouti, paca et labar

1. ragoût d'agouti aux épices créoles
2. paca braisé au beurre d'awara
3. agouti rôti aux herbes de la forêt
4. paca fumé en papillote et couac croustillant
5. civet de labar au rhum vieux guyanais
6. agouti en sauce chien des amérindiens
7. brochettes de paca grillées à la braise
8. ragoût d'agouti aux pois noirs et bois d'inde
9. paca à l'étuvée et légumes racines
10. agouti confit à l'huile et aux épices
11. labar rôti entier à la fête du village
12. agouti bouilli froid en salade créole

Chapitre 2 — Volailles créoles : poulet boucané, canard et pintade

1. poulet boucané au piment wiri-wiri
2. cari de poulet au massalé guyanais
3. poulet à la créole guyanaise en sauce tomate pimentée
4. canard confit à la créole et couac grillé
5. poulet rôti farci aux herbes et au pain créole
6. pintade braisée au rhum et aux épices
7. poulet chasseur à la guyanaise
8. cari de canard aux pommes de cythère
9. fricassée de poulet aux gombo et à l'huile de palme
10. poulet au coco et aux épinards pays
11. poulet rôti à la braise des fêtes de kourou
12. poulet en sauce colombo aux herbes créoles
13. canard sauvage braisé aux deux piments

Chapitre 3 — Porc et bœuf créoles

1. cochon de lait rôti entier à la braise
2. blaff de porc aux citrons verts
3. grillades de porc marinées au rhum et au massalé
4. ragoût de queue de bœuf aux légumes pays
5. porc effiloché à la sauce tomate créole
6. bœuf braisé au bois d'inde et aux pommes de cythère
7. jarret de porc au couac et aux pois rouges
8. côtelettes de porc grillées à la sauce chien
9. steak de bœuf haché pimenté à la créole
10. boudin créole guyanais au sang de porc
11. porc au caramel et à la sauce soja de guyane
12. côtes de bœuf marinées et grillées à la brésilienne
13. ragoût de porc aux légumes verts et sauce noix de coco

Chapitre 4 — Caris créoles et mijotés épicés

1. cari de chevreau au massalé et au giraumon
2. cari de mouton aux pommes de cythère
3. cari de bœuf aux épices et à la cive
4. cari de porc aux épinards et curcuma frais
5. colombo de poulet à la guyanaise
6. cari de crevettes aux tomates fraîches
7. mijoté de paca aux épices douces
8. cari de chevreau sec à la guyanaise
9. cari de légumes amérindiens
10. mijoté de canard aux pruneaux et au rhum
11. cari de poulet sec et rougail de tomate
12. cari de lambi aux épices créoles
13. cari de poisson à la guyanaise
14. cari de cœur de bœuf aux épices
15. cari de foie de porc aux oignons et au thym
16. cari de lamelles de bœuf aux légumes
17. grand cari de fête — mélange de viandes au massalé

Chapitre 5 — Gibiers rares : tapir, caïman et pécari

1. tapir mijoté aux épices et légumes pays
2. tapir fumé à la braise bushinengue
3. pécari (cochon bois) en sauce créole
4. pécari rôti farci aux herbes et à l'ail
5. ragoût de caïman aux épices fortes
6. pécari au lait de coco et gingembre
7. tapir séché et réhydraté en sauce tomate
8. pécari en colombo à la guyanaise
9. civet de pécari aux champignons des bois
10. grand rôti de gibier mêlé à la braise des fêtes

Chapitre 6 — Saucisses, boudin et charcuteries créoles

1. saucisses créoles grillées à la moutarde et au miel
2. boudin blanc créole aux cives et au massalé
3. saucisson de gibier fumé du haut-maroni
4. rillettes de porc créoles au massalé
5. merguez créoles au piment wiri-wiri
6. pâté de foie créole aux épices
7. andouillette guyanaise au piment
8. saucisses de porc aux herbes de la basse-cour
9. boudin de poisson fumé à la créole
10. rillettes d'agouti au rhum et aux épices
11. saucisson de tapir séché au soleil des savanes
12. terrine de paca aux baies de genièvre

Chapitre 7 — Accompagnements de viande : légumes, sauces et condiments

1. couac doré au beurre et à l'ail
2. bananes vertes frites à la créole
3. igname sautée à l'huile de palme et au piment
4. dachine écrasée au lait de coco
5. giraumon rôti aux épices douces
6. sauce chien fraîche aux cives et au citron vert
7. rougail de tomates fraîches au wiri-wiri
8. chutney de mangue verte au massalé
9. sauce créole maison pour viandes grillées
10. piment confit à l'huile et au vinaigre
11. gratin de manioc au fromage et aux herbes
12. légumes pays sautés à l'huile pimentée
13. riz créole guyanais au lait de coco
14. pois rouges mijotés créoles
15. purée de patate douce à la cannelle et au rhum

Chapitre 8 — Viandes festives et grandes tablées

1. poularde farcie au riz créole pour les fêtes de noël
2. cabri rôti entier pour le carnaval de cayenne
3. bœuf en daube pour les enterrements créoles
4. poulet doré et crevettes pour le mariage créole
5. grillades mixtes du dimanche au bord de la crique
6. chevreau en colombo pour le baptême
7. marmite de bœuf et légumes des grandes tablées
8. plat national guyanais — viandes, poissons et légumes pays réunis

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

gf2-001. ragoût d'agouti aux épices créoles

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyen | Préparation: 30 min + 12 h marinade | Cuisson: 2 h | Pour 6 personnes

Ingrédients : 1,5 kg d'agouti en morceaux (à défaut, lapin de garenne), 5 cuillères à soupe d'huile végétale, 4 oignons jaunes émincés, 12 gousses d'ail écrasées, 50 g de gingembre frais râpé, 3 piments-oiseau émincés, 6 tomates concassées, 2 cuillères à soupe de pâte de tomate, 200 ml de vin blanc sec, 200 ml de rhum agricole vieux, 600 ml de bouillon de volaille chaud, 6 brins de thym frais, 4 feuilles de bois d'Inde, 4 feuilles de laurier, 1 cuillère à soupe de cumin moulu, 1 cuillère à café de paprika fumé, 1 cuillère à café de roucou, 1 cuillère à café de cannelle moulue, 4 clous de girofle pilés, le jus de 2 citrons verts, le zeste râpé d'un citron vert, 6 cives ciselées, 1 demi-bouquet de coriandre fraîche, 1 cuillère à soupe de gros sel, du poivre noir.

Préparation : L'agouti — petit rongeur amazonien à la chair fine, proche du lapin — est apprécié des chasseurs amérindiens et bushinengue. Sa préparation en ragoût demande une marinade longue qui attendrit la chair. La veille du repas, dans un grand saladier en céramique, mélangez les morceaux d'agouti avec la moitié du rhum agricole vieux, le jus de citron vert, six gousses d'ail écrasées, deux oignons émincés, trois brins de thym, deux feuilles de bois d'Inde, le cumin, la cannelle, les clous de girofle pilés au mortier, du sel et du poivre. Couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner au frais douze heures minimum en retournant les morceaux deux ou trois fois pour que les arômes pénètrent la chair en profondeur. Le jour même, sortez l'agouti de la marinade en réservant celle-ci, tamponnez les morceaux au papier absorbant. Versez l'huile végétale dans une grande cocotte en fonte à feu vif, saisissez l'agouti par fournées de quatre à cinq morceaux pendant cinq minutes par fournée jusqu'à coloration brun-doré uniforme qui scellera les sucs. Réservez. Dans la même cocotte à feu doux, faites suer les oignons restants dix minutes, ajoutez l'ail restant, le gingembre fraîchement râpé, les piments-oiseau émincés, le paprika fumé et le roucou ; remuez deux minutes. Incorporez la pâte de tomate, faites griller deux minutes, puis déglacez au vin blanc en grattant les sucs, ajoutez la marinade filtrée et le rhum restant. Versez le bouillon, ajoutez les tomates concassées, le thym restant, le bois d'Inde, le laurier et le zeste de citron vert. Remettez l'agouti, couvrez et braisez à feu très doux deux heures jusqu'à ce que la chair se détache à la fourchette. Hors du feu, parsemez de cives et coriandre.

> Conseil du Chef : L'agouti est désormais protégé en Guyane française — sa chasse est strictement encadrée. Pour une version légale et accessible, le lapin de garenne ou le lapin fermier offre une chair similaire qui se prête parfaitement à cette préparation. Servez avec du riz blanc, des bananes plantain frites et un bol de couac doré.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

gf2-002. paca braisé au beurre d'awara

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Difficile | Préparation: 35 min + 12 h marinade | Cuisson: 2 h 30 | Pour 6 personnes

Ingrédients : 1,8 kg de paca en morceaux (à défaut, lièvre ou lapin), 200 g de beurre d'awara (pulpe d'awara émulsionnée), 5 cuillères à soupe d'huile végétale, 4 oignons rouges émincés, 10 gousses d'ail écrasées, 50 g de gingembre frais râpé, 3 piments wiri-wiri émincés, 800 ml de bouillon de volaille, 200 ml de vin blanc sec, 4 tomates concassées, 2 cuillères à soupe de pâte de tomate, 6 brins de thym frais, 4 feuilles de bois d'Inde, 4 feuilles de laurier, 1 cuillère à soupe de cumin moulu, 1 cuillère à café de paprika fumé, 1 cuillère à café de roucou, le jus de 2 citrons verts, 6 cives ciselées, 1 demi-bouquet de coriandre fraîche, 1 cuillère à soupe de gros sel, du poivre noir, 1 cuillère à soupe de farine T55.

Préparation : Le paca — gros rongeur amazonien à la chair grasse et savoureuse — est traditionnellement préparé braisé dans le beurre d'awara qui apporte sa signature aromatique unique de fruit amazonien. Le beurre d'awara est obtenu en pressant la pulpe orange foncée du fruit du palmier-awara, vendu en pâte épaisse dans les marchés bushinengue. La veille, faites mariner les morceaux de paca au frais avec la moitié du gingembre fraîchement râpé, six gousses d'ail écrasées, deux oignons émincés, trois brins de thym, deux feuilles de bois d'Inde, le cumin, le jus d'un citron vert, du sel et du poivre. Le jour même, sortez les morceaux et tamponnez. Saupoudrez légèrement de farine pour aider la coloration. Versez l'huile végétale dans une grande cocotte en fonte à feu vif et saisissez les morceaux de paca cinq minutes par fournée jusqu'à coloration brun-doré profond qui scellera les sucs. Réservez. Dans la même cocotte, faites suer les oignons restants dix minutes, ajoutez l'ail restant, le gingembre restant, les piments wiri-wiri émincés, le paprika fumé et le roucou ; remuez deux minutes pour torréfier les épices. Incorporez la pâte de tomate, faites griller deux minutes, déglacez au vin blanc en grattant les sucs au fond. Ajoutez le beurre d'awara généreusement et remuez deux minutes pour qu'il s'incorpore à la base aromatique en lui donnant une teinte orange profonde caractéristique. Versez le bouillon, ajoutez les tomates concassées, le thym restant, le bois d'Inde, le laurier et le sel. Remettez les morceaux de paca, portez à frémissement, couvrez et braisez à feu

très doux deux heures trente jusqu'à ce que la chair soit fondante. Hors du feu, arrosez du jus de citron restant, parsemez de cives et coriandre.

Conseil du Chef : Le beurre d'awara est l'âme de cette préparation — sa note unique mêlant le palmier et la châtaigne ne se trouve nulle part ailleurs. Achetez-le dans les marchés du Maroni ou les épiceries spécialisées guyanaises. À défaut, remplacez par de la pâte de cacahuètes mélangée à de l'huile de palme, l'approximation la plus proche.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

gf2-003. agouti rôti aux herbes de la forêt

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyen | Préparation: 30 min + 6 h marinade | Cuisson: 1 h 30 | Pour 6 personnes

Ingrédients : 1 agouti entier de 1,8 kg vidé et préparé (à défaut, lapin entier), 1 grand bouquet de coriandre fraîche, 1 grand bouquet de persil plat, 1 demi-bouquet de basilic frais, 8 cives entières, 8 gousses d'ail écrasées, 50 g de gingembre frais râpé, 3 piments-oiseau émincés, le jus et le zeste de 3 citrons verts, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge, 1 cuillère à soupe de gros sel marin, 1 cuillère à café de poivre noir concassé, 6 brins de thym frais, 4 feuilles de bois d'Inde, 4 feuilles de laurier, 100 ml de rhum agricole vieux, 200 ml de vin blanc sec, 3 oignons en rondelles épaisses, 4 tomates en quartiers, 2 carottes en rondelles, 1 cuillère à café de paprika fumé, 1 cuillère à café de roucou.

Préparation : Le rôtissage de l'agouti aux herbes de la forêt est une préparation festive qui transforme ce gibier amazonien en plat de réception élégant. La marinade aux herbes vertes est l'âme de cette recette — elle pénètre la chair en profondeur et lui confère cette signature herbacée caractéristique des cuisines créoles guyanaises. Préparez d'abord la pâte aromatique six heures à l'avance : hachez très finement au couteau la moitié de la coriandre, du persil et du basilic. Pilez au mortier en bois les huit cives, l'ail dégermé, le gingembre fraîchement râpé à la microplane, les piments-oiseau émincés et la fleur de sel jusqu'à pâte rugueuse, puis incorporez le jus et le zeste de citron vert, l'huile d'olive vierge, le poivre concassé, le thym effeuillé, le bois d'Inde émietté, le paprika fumé et le roucou. Ajoutez les herbes hachées, mélangez bien. La pâte aromatique doit prendre une teinte verte mouchetée parfumée. Pratiquez quatre incisions profondes en oblique sur chaque flanc et la cavité ventrale de l'agouti, frottez généreusement à l'intérieur et à l'extérieur avec la pâte aromatique en insistant dans les incisions. Couvrez d'un film alimentaire et placez au frais six heures minimum. Préchauffez le four à 180°C en chaleur tournante. Disposez les rondelles d'oignon, de carotte et les quartiers de tomate au fond d'un grand plat à four pour former un lit parfumé qui empêchera l'agouti d'adhérer. Posez l'agouti par-dessus, arrosez du rhum vieux et du vin blanc sec qui s'évaporeront en parfumant le rôti. Enfournez une heure trente en arrosant trois fois avec le jus de cuisson et en couvrant de papier sulfurisé après quarante minutes pour empêcher la peau de brûler. La chair

doit se détacher facilement de l'os. Hors du four, parsemez du reste des herbes ciselées finement.

Conseil du Chef : Cette préparation festive est traditionnellement servie aux mariages et aux grandes occasions dans les villages bushinengue, accompagnée de riz blanc parfumé, de bananes plantain frites et d'une salade de tomates créoles. Le repos de quinze minutes hors du four avant la découpe est essentiel pour que les sucs se redistribuent.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 gibiers, viandes brousse et caris créoles » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-gf2**.