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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 plats créoles guyanais et caris du quotidien

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-gf3**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — Blaffs et courts-bouillons créoles

1. blaff de vivaneau au citron vert et bois d’inde
2. court-bouillon de capitaine créole
3. blaff d’aïmara aux herbes amazoniennes
4. court-bouillon de crevettes aux épices créoles
5. blaff de morue dessalée
6. court-bouillon de lambis à la créole
7. blaff de rouget barbet
8. court-bouillon de tilapia aux herbes du jardin
9. blaff de coulirou aux agrumes de guyane
10. court-bouillon de maquereau créole
11. blaff de palourdes aux herbes fraîches
12. court-bouillon de morue au lait de coco

Chapitre 2 — Fritures et accras créoles

1. accras de morue classiques
2. accras de légumes pays
3. beignets de crevettes à la créole
4. marinades de poisson frites créoles
5. féroce d’avocat à la morue
6. beignets de manioc sucrés-salés
7. accras de ouassous au gingembre
8. acras de maïs et crevettes
9. friture d’atipa entiers croustillants
10. bananes vertes farcies et frites créoles
11. cromesquis de giraumon au massalé
12. beignets de christophine aux herbes
13. accras de pois chiches au curcuma frais

Chapitre 3 — Riz créole, pois et légumineuses

1. riz aux pois rouges créole guyanais
2. riz au lait de coco et haricots noirs
3. lentilles à la créole et riz blanc
4. pois d’angole mijotés au porc salé
5. haricots rouges en sauce créole épaisse
6. gratin de pois chiche au curry
7. pois carrés au lait de coco et gingembre
8. soupe de lentilles corail au curcuma et coriandre
9. riz pilaf créole aux aromates
10. riz gras de fête au porc et aux légumes
11. pois secs en bouillon aux légumes pays
12. chili créole guyanais aux piments
13. fèves braisées à l’huile de palme et au porc

Chapitre 4 — Soupes et bouillons créoles

1. soupe z’habitant aux légumes pays
2. bouillon de crabe et légumes
3. soupe de giraumon à la crème de coco
4. bouillon de pieds de porc aux légumes
5. soupe de maïs et couac à l’amérindienne
6. bouillon de légumes pays pour le carême
7. soupe de pois et légumes au porc fumé
8. potage créole aux herbes et cive
9. soupe de morue et légumes du vendredi
10. bouillon de tête de bœuf épicé
11. soupe froide de pastèque au piment
12. bouillon de crevettes et nouilles hmong

Chapitre 5 — Plats mijotés créoles de la semaine

1. ragoût de légumes pays à la créole
2. poulet mijoté aux pois et aux légumes
3. fricassée de légumes verts à l'huile pimentée
4. calalou créole aux herbes et crabe
5. toutouri de légumes amérindiens
6. gratin créole de légumes pays au fromage
7. poulet à la sauce tomate et aux olives créoles
8. cari de légumes au tofu de cacao
9. poulet rôti et légumes du four guyanais
10. mijoté de bœuf aux légumes racines et bois d'inde
11. lambis sautés aux tomates et cive
12. poulet aux épices et lait de coco guyanais
13. ragoût de gombos à la tomate et au porc

Chapitre 6 — Salades, crudités et mets froids créoles

1. salade de christophine marinée au citron
2. salade de giraumon cuit et épices
3. crudités pays à la sauce créole
4. salade de morue effilochée à la créole
5. salade de pois et légumes pays au vinaigre créole
6. ceviche guyanais de poisson aux agrumes
7. salade de cœurs de palmier aux crevettes
8. salade tiède de légumes rôtis et couac
9. avocats farcis à la morue créole
10. salade de pamplemousse et crevettes au gingembre
11. rémoulade de christophine aux câpres
12. salade de chou créole aux épices

Chapitre 7 — Petits-déjeuners et snacks créoles

1. pain créole traditionnel au beurre
2. galette de manioc au beurre de coco
3. bouillie de maïs créole au lait de coco
4. cakes salés aux légumes créoles
5. crêpes de manioc farcies
6. beignets de banane mûre au rhum
7. flocons de couac sucrés au sirop de canne
8. tourment d'amour au coulis de mangue
9. gâteau patate douce et cannelle
10. jus de goyave et citron vert
11. sirop de tamarin pour les grandes chaleurs
12. boisson chaude de cacao créole guyanais
13. punch planteur guyanais non alcoolisé

Chapitre 8 — Plats de fête et recettes de grande tablée

1. colombo festif aux trois viandes
2. fricassée de crabes de mangrove
3. riz gras de mariage aux légumes et viandes
4. bœuf en daube de noël
5. potée créole aux cinq légumes pays
6. poulet rôti à la braise pour quinze personnes
7. calalou de fête au crabe et aux trois herbes
8. grand boudin de fête pour le carnaval
9. bœuf mijoté de pâques aux épices et vin
10. gâteau de riz créole à la vanille de guyane
11. cocktail de fruits de la passion et rhum vieux
12. table créole guyanaise complète — le grand repas

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

gf3-001. blaff de vivaneau au citron vert et bois d'inde

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

Ingrédients : 4 darnes de vivaneau de 200 g, 1,5 litre d'eau, 4 oignons jaunes émincés, 1 poireau émincé, 8 gousses d'ail écrasées, 30 g de gingembre frais en lamelles, 2 piments-oiseau entiers, 6 brins de thym frais, 4 feuilles de bois d'Inde — l'ingrédient signature, 4 feuilles de laurier, 1 cuillère à soupe de grains de poivre noir, 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc, le jus et le zeste de 4 citrons verts, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge, 1 cuillère à café de roucou en poudre, 4 cives ciselées, 1 grand bouquet de persil plat, 1 demi-bouquet de coriandre fraîche, 1 cuillère à soupe de gros sel marin.

Préparation : Le blaff est l'une des préparations les plus emblématiques des Antilles françaises et de la Guyane — un fumet aromatique parfumé au citron vert et au bois d'Inde dans lequel le poisson cuit en douceur. La version au vivaneau et bois d'Inde fait partie des grands classiques. Frottez les darnes de vivaneau avec du sel, du poivre et la moitié du jus de citron vert, et laissez s'imprégner pendant la préparation du bouillon. Versez l'eau dans une grande marmite, ajoutez les oignons jaunes émincés, le poireau, l'ail écrasé, le gingembre en lamelles, les piments-oiseau entiers — non éclatés pour parfumer sans agresser — le thym frais, les feuilles de bois d'Inde généreuses pour cette signature aromatique, le laurier, les grains de poivre concassés au mortier pour libérer leurs huiles essentielles, le vinaigre blanc qui raffermira la chair du poisson, le zeste de citron vert, le roucou en poudre qui colorera le bouillon en orange profond et le sel marin. Portez à frémissement et laissez infuser à découvert pendant vingt minutes pour que les arômes se nouent en un fumet aromatique riche et coloré, signature absolue du blaff. Ajoutez l'huile d'olive vierge, le jus de citron vert restant et la moitié du persil et de la coriandre ciselés — qui parfumeront le bouillon en finition. Glissez délicatement les darnes de vivaneau dans le bouillon frémissant et laissez pocher huit à dix minutes selon l'épaisseur, sans jamais bouillir fort car la chair fragile se déchirerait. Servez les darnes dans des assiettes creuses avec une louche généreuse de bouillon parfumé, parsemées de cives et des herbes restantes.

Conseil du Chef : Le bois d'Inde — feuille du Pimenta racemosa — est l'aromate signature absolu du blaff guyanais. Quatre feuilles peuvent paraître généreuses mais

> c'est ce qui donne au plat son caractère unique. Servez avec un riz blanc parfumé qui boira le bouillon coloré.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

gf3-002. court-bouillon de capitaine créole

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Cuisson: 30 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 800 g de capitaine en darnes, 5 cuillères à soupe d'huile végétale, 4 tomates concassées, 3 oignons jaunes émincés, 1 poivron rouge en lanières, 1 poivron jaune en lanières, 8 gousses d'ail écrasées, 4 cives ciselées, 2 piments-oiseau entiers, 4 brins de thym, 3 feuilles de bois d'Inde, 4 feuilles de laurier, 2 cuillères à soupe de pâte de tomate, 800 ml d'eau, le jus et le zeste de 2 citrons verts, 1 cuillère à café de roucou, 1 cuillère à café de paprika fumé, 1 cuillère à café de cumin moulu, 1 cuillère à café de gros sel, du poivre noir, 1 demi-bouquet de persil plat ciselé, 1 demi-bouquet de coriandre.

Préparation : Le court-bouillon de capitaine créole est l'une des préparations les plus iconiques de la cuisine guyanaise — un grand bouillon coloré au roucou dans lequel le poisson cuit lentement en absorbant tous les arômes. Frottez les darnes de capitaine avec du sel, du poivre et la moitié du jus de citron vert, et laissez s'imprégner pendant la préparation. Versez l'huile végétale dans une grande marmite à fond large à feu moyen et faites suer les oignons émincés et les poivrons en lanières huit minutes en remuant à la cuillère en bois jusqu'à transparence et coloration légère qui développe leur sucrosité naturelle. Ajoutez l'ail écrasé, les piments-oiseau entiers, le roucou en poudre qui colorera tout le bouillon en orange profond caractéristique, le paprika fumé qui apportera une note boisée subtile, le cumin moulu et la pâte de tomate ; remuez trois minutes pour torréfier les épices et concentrer les arômes de la pâte de tomate. Versez l'eau d'un coup, ajoutez les tomates concassées, le thym, le bois d'Inde, le laurier, deux cives ciselées, le zeste de citron vert et le sel. Portez à frémissement et laissez cuire à découvert pendant quinze minutes pour que les saveurs se nouent en un fumet aromatique riche, coloré et parfumé. Glissez délicatement les darnes de capitaine dans le bouillon frémissant en les disposant uniformément, couvrez à demi et laissez pocher dix à douze minutes selon l'épaisseur, sans jamais bouillir fort. Hors du feu, arrosez du jus de citron vert restant et parsemez des cives restantes, du persil plat et de la coriandre ciselés.

Conseil du Chef : Le court-bouillon est l'art créole de la cuisson en douceur — il révèle la délicatesse du poisson sans masquer sa saveur naturelle. Servez avec du riz blanc et du couac doré pour un repas complet créole traditionnel.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

gf3-003. blaff d'aïmara aux herbes amazoniennes

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Moyen | Préparation: 25 min | Cuisson: 30 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 4 darnes d'aïmara de 220 g, 1,5 litre d'eau, 1 grand bouquet de coriandre fraîche, 1 grand bouquet de persil plat, 1 demi-bouquet de basilic frais, 6 cives entières, 1 oignon en quartiers, 8 gousses d'ail écrasées, 30 g de gingembre frais en lamelles, 2 piments-oiseau entiers, 4 brins de thym frais, 4 feuilles de bois d'Inde, 4 feuilles de laurier, 1 cuillère à soupe de grains de poivre noir, 3 cuillères à soupe de vinaigre blanc, le jus et le zeste de 3 citrons verts, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge, 1 cuillère à café de roucou, 1 cuillère à soupe de gros sel marin, 4 cives ciselées pour la finition.

Préparation : Le blaff d'aïmara aux herbes amazoniennes est une variation savante du blaff classique — l'apport généreux d'herbes fraîches transforme le simple bouillon en fumet vibrant rempli de profusion végétale. C'est une signature des cuisines bushinengue du Maroni qui célèbre l'abondance des plantes aromatiques. Frottez les darnes d'aïmara avec du sel, du poivre et la moitié du jus de citron vert, et laissez s'imprégner. Versez l'eau dans une grande marmite, ajoutez l'oignon en quartiers, l'ail écrasé, le gingembre en lamelles, les piments-oiseau entiers, le thym, le bois d'Inde, le laurier, les grains de poivre concassés au mortier, le vinaigre blanc, le zeste de citron vert, le roucou en poudre et le sel. Hachez grossièrement la moitié des herbes — coriandre, persil et basilic — et ajoutez-les dans le bouillon avec les cives entières. Réservez le reste pour la finition. Portez à frémissement et laissez infuser à découvert pendant vingt minutes pour que les arômes se nouent en un fumet aromatique vibrant et coloré rempli des saveurs herbacées. Ajoutez l'huile d'olive vierge et le jus de citron vert restant. Glissez délicatement les darnes d'aïmara dans le bouillon frémissant et laissez pocher dix à douze minutes selon l'épaisseur. Servez les darnes dans des assiettes creuses avec une louche généreuse de bouillon parfumé, parsemées des cives ciselées, du persil restant et de la coriandre fraîchement ciselés finement, ainsi que du basilic.

Conseil du Chef : L'apport d'herbes fraîches en finition est ce qui distingue le blaff aux herbes amazoniennes du blaff classique — la profusion végétale apporte une fraîcheur qui équilibre la richesse de l'aïmara. Servez avec un riz blanc.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 plats créoles guyanais et caris du quotidien » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-gf3**.