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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 manioc, couac et accompagnements amazoniens

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-gf4**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Le manioc : racine, farine et cassave

1. manioc bouilli au beurre et à la cive
2. purée de manioc à l'huile de palme
3. galette de manioc grillée (cassave simple)
4. tapioca perles au lait de coco
5. manioc frit croustillant aux épices
6. gratin de manioc à la tomate et au fromage
7. manioc rôti au four avec ail et romarin
8. cake au manioc râpé et coco
9. flan de manioc à la cannelle
10. cassave fourrée aux haricots rouges
11. soufflé de manioc au fromage
12. manioc fermenté — kwak bushinengue
13. amidon de manioc en sauce pour poissons
14. crackers de manioc séché aux épices

Chapitre 2 — Le couac : de la torréfaction à l'assiette

1. couac grillé nature — la base
2. couac au beurre et à l'ail
3. couac sauté aux légumes pays
4. couac au poisson fumé effiloché
5. couac en bouillon de légumes
6. couac pressé en galette grillée
7. couac à la noix de coco râpée
8. couac sauté aux crevettes et cive
9. couac en salade froide aux légumes
10. couac au lait de coco et curcuma
11. tamis de couac pour soupe
12. couac grillé et miel de forêt
13. couac aux haricots noirs à la brésilienne
14. couac grillé en croûte pour viandes rôties

Chapitre 3 — Bananes, plantains et bananes vertes

1. bananes vertes bouillies salées
2. plantain frit au sucre de canne
3. banane pesée (patacon) créole
4. banane flambée au rhum créole
5. gratin de bananes et christophine
6. tarte aux bananes plantains et caramel
7. banane farcie au fromage et lard
8. plantain sauté au massalé et coriandre
9. banane verte en chips au sel et citron
10. compote de bananes à la vanille de guyane
11. beignets de banane à la noix de coco
12. pain de banane créole au rhum
13. salade de fruits tropicaux à la menthe

Chapitre 4 — Igname, dachine et légumes-racines

1. igname rôtie au beurre et aux herbes
2. dachine gratinée au lait de coco et massalé
3. patate douce rôtie au miel et à la cannelle
4. soupe de dachine et lait de coco
5. taro sauté à la chinoise avec sauce soja
6. galettes d'igname aux herbes et piment
7. patate douce en soupe créole pimentée
8. gratin d'igname, coco et épices
9. cari de dachine aux épices créoles
10. purée d'igname au lait de coco et gingembre
11. chips d'igname croustillantes aux épices
12. igname et patate douce en créole d'igname

Chapitre 5 — Maïs, giraumon et légumes de la forêt

1. maïs grillé à la braise et au beurre
2. soupe de maïs créole au lait de coco
3. beignets de maïs frais
4. giraumon mijoté à l'huile de coco
5. christophine farcie gratinée
6. purée de giraumon au massalé
7. gombos braisés à la tomate créole
8. courge spaghetti guyanaise sautée
9. brèdes cuites à l'ail et au citron
10. concombre créole mariné au piment
11. aubergines créoles à l'ail et au piment
12. légumes pays grillés à la plancha
13. wicou et légumes amérindiens sautés

Chapitre 6 — Condiments, sauces et conserves guyanaises

1. achards de légumes pays au vinaigre
2. piment confit au vinaigre de canne
3. confiture de mangue aux épices
4. sirop de canne artisanal
5. huile pimentée au wiri-wiri
6. rougail de mangue verte piquant
7. gelée de goyave à la vanille
8. condiment de piment brésiliens mélangés
9. vinaigre de fruits tropicaux
10. coulis de tamarin sucré-salé
11. confiture d'awara au rhum
12. moutarde créole au curcuma et piment
13. ketchup tropical à la mangue et au piment

Chapitre 7 — Fruits amazoniens et leurs préparations

1. papaye verte râpée au citron vert et piment
2. ananas rôti au four avec rhum et vanille
3. corossol en jus épais et lait de coco
4. carambole sautée à l'ail et au beurre
5. mangue verte en marinade sèche avec sel et piment
6. sapotille en compote légère à la cannelle
7. goyave rouge en gelée pour pains et cassaves
8. banane mûre séchée au soleil — le « banana chips » artisanal
9. maracuja (fruit de la passion) en curd pour tartes
10. papaye mûre rôtie au four avec sucre vanillé
11. tamarin en pâte sucrée-pimentée — bonbon créole
12. acerola (cerise des Antilles) en sirop pour boissons

Chapitre 8 — Table amérindienne et plats féculents de fête

1. kassiri — la boisson fermentée de manioc amérindienne
2. cachiri bushinengue — version marron du kassiri
3. couac en galette sèche — pain de voyage amérindien
4. manioc bouilli avec viande fumée — le plat unique des fleuves
5. banane verte en sauce chien comme accompagnement principal
6. igname pilée au beurre de cacahuète — influence amérindienne
7. dachine en gratin avec coco et muscade
8. couac sucré au lait de coco et miel — dessert amérindien
9. table amérindienne complète — le grand festin du manioc

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

gf4-001. manioc bouilli au beurre et à la cive

Catégorie: Accompagnement | Difficulté: Facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 25 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1,2 kg de manioc doux, 100 g de beurre doux, 6 cives ciselées avec le vert, 4 gousses d'ail finement hachées, 30 g de gingembre frais râpé, 1 piment-oiseau émincé sans graines, 1 demi-bouquet de coriandre fraîche, 1 demi-bouquet de persil plat, le jus d'un citron vert, 1 cuillère à café de fleur de sel, du poivre blanc, 1 cuillère à café de cumin moulu, 1 demi-cuillère à café de muscade fraîchement râpée.

Préparation : Le manioc bouilli au beurre et à la cive est l'accompagnement créole par excellence — la chair fondante du manioc doux mariée au beurre fondu et à la profusion de cive en fait un plat simple mais profondément identitaire. Pelez le manioc doux à l'économe en retirant la peau brune et la fine pellicule rosée — jamais de manioc amer cru toxique. Coupez chaque tronçon en deux dans la longueur pour retirer le filament central dur, fibreux même après cuisson. Détaillez les morceaux en cubes de cinq centimètres pour une cuisson uniforme. Plongez les cubes de manioc dans une grande casserole d'eau salée bouillante avec une demi-cuillère à café de bicarbonate de soude — l'astuce qui attendrit le manioc et neutralise les éventuels résidus toxiques — et faites cuire vingt minutes à frémissement jusqu'à ce que les cubes soient parfaitement tendres et qu'une pointe de couteau les traverse sans résistance. Égouttez soigneusement et laissez tiédir cinq minutes. Pendant ce temps, faites fondre le beurre doux dans une grande poêle à feu doux en surveillant pour qu'il ne brunisse pas. Ajoutez l'ail haché finement et le gingembre fraîchement râpé à la microplane, faites parfumer trente secondes — l'ail ne doit pas brunir car il deviendrait amer. Incorporez le piment-oiseau émincé, le cumin moulu et la muscade fraîchement râpée, remuez quinze secondes. Versez le manioc bouilli égoutté dans la poêle parfumée, mélangez délicatement à la spatule pour bien enrober chaque cube du beurre doré. Hors du feu, ajoutez le jus de citron vert, la fleur de sel, le poivre blanc, les cives ciselées avec le vert, la coriandre et le persil plat ciselés finement.

Conseil du Chef : Le bicarbonate dans l'eau de cuisson est l'astuce des grand-mères guyanaises qui attendrit le manioc. Servez en accompagnement de viandes en sauce ou de poissons grillés.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

gf4-002. purée de manioc à l'huile de palme

Catégorie: Accompagnement | Difficulté: Facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 30 min | Pour 6 personnes

Ingrédients : 1,5 kg de manioc doux, 6 cuillères à soupe d'huile de palme rouge, 80 g de beurre doux, 200 ml de lait de coco entier, 100 ml de bouillon de volaille, 4 oignons jaunes finement hachés, 6 gousses d'ail finement hachées, 30 g de gingembre frais râpé, 2 piments-oiseau émincés, 4 cives ciselées, 1 demi-bouquet de coriandre fraîche, 4 brins de thym effeuillés, 2 feuilles de bois d'Inde, 1 cuillère à café de cumin moulu, 1 cuillère à café de paprika fumé, le jus d'un citron vert, 1 cuillère à café de fleur de sel, du poivre noir, 50 g de cacahuètes grillées concassées.

Préparation : La purée de manioc à l'huile de palme est une signature des cuisines bushinengue qui combine le tubercule emblématique amazonien à l'huile de palme rouge africaine — la couleur orange profonde de l'huile colore magnifiquement la purée et apporte une note caractéristique impossible à reproduire. Pelez le manioc doux à l'économe en retirant la peau brune et la fine pellicule rosée — attention, jamais de manioc amer cru toxique. Coupez en deux dans la longueur pour retirer le filament central dur, puis détaillez en cubes de quatre centimètres. Faites cuire les cubes dans une grande casserole d'eau salée bouillante avec une demi-cuillère à café de bicarbonate pendant vingt-cinq minutes jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement tendres. Égouttez et écrasez en purée fine au presse-purée ou à la fourchette. Pendant ce temps, versez l'huile de palme rouge et le beurre doux dans une grande poêle à feu moyen — l'huile prend immédiatement une couleur orange profonde caractéristique en chauffant. Faites suer les oignons jaunes hachés finement six minutes jusqu'à transparence. Ajoutez l'ail haché finement, le gingembre fraîchement râpé à la microplane, les piments-oiseau émincés, le cumin moulu, le paprika fumé, le thym effeuillé et le bois d'Inde, remuez deux minutes pour torréfier les épices. Versez le bouillon de volaille et le lait de coco entier, portez à frémissement. Incorporez la purée de manioc dans la poêle parfumée, mélangez vigoureusement à la cuillère en bois pour homogénéiser et obtenir une purée crémeuse et colorée d'un orange éclatant. Salez à la fleur de sel, poivrez et arrosez du jus de citron vert. Hors du feu, parsemez de cives, coriandre fraîche et cacahuètes grillées concassées.

> Conseil du Chef : L'huile de palme rouge — appelée localement « huile de palme nature » — est l'âme de cette purée. Servez en accompagnement de viandes mijotées ou comme plat principal végétarien.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

gf4-003. galette de manioc grillée (cassave simple)

Catégorie: Boulangerie | Difficulté: Moyen | Préparation: 30 min | Cuisson: 15 min | Pour 6 galettes

Ingrédients : 1 kg de manioc doux pelé et râpé finement, 1 cuillère à café de fleur de sel, 4 cuillères à soupe d'huile de coco pour la cuisson, 30 g de beurre doux fondu pour le badigeonnage, 4 cuillères à soupe d'eau si nécessaire, 1 cuillère à café de paprika fumé optionnel, 4 brins de thym effeuillés optionnel.

Préparation : La galette de manioc grillée — appelée cassave dans la cuisine amérindienne traditionnelle — est l'un des plus anciens plats des peuples amazoniens, fabriqué à partir de la fécule de manioc et grillé sur des plaques chauffantes. C'est un pain plat ancestral profondément identitaire qui se déguste avec tout. Pelez le manioc doux à l'économe en retirant impérativement la peau brune et la fine pellicule rosée — opération non négociable. Râpez le manioc finement à la râpe ou au robot pour obtenir une pâte humide. Pressez le manioc râpé dans une mousseline ou un torchon propre avec toute votre force pour extraire le maximum de jus laiteux — opération essentielle qui détermine la texture finale de la cassave. Le manioc doit devenir sec et friable. Si vous voulez, conservez le jus pressé pour le décanter et récupérer la fécule au fond du récipient. Mélangez le manioc essoré avec la fleur de sel et, si désiré, le paprika fumé et le thym effeuillé pour une version aromatisée. Faites chauffer une grande poêle anti-adhésive ou une plaque chauffante en fonte épaisse à feu moyen avec un peu d'huile de coco. Étalez généreusement une couche fine de manioc essoré directement dans la poêle chaude pour former une galette ronde de vingt centimètres de diamètre et un demi-centimètre d'épaisseur en pressant fermement avec le dos d'une spatule pour bien compacter — la pression ferme est l'astuce qui fait tenir la galette à la cuisson. Faites cuire trois à quatre minutes par face jusqu'à dorure ambrée croustillante. Au moment de retourner, appuyez à nouveau fermement avec la spatule. Badigeonnez de beurre fondu à la sortie pour la brillance.

Conseil du Chef : La cassave se déguste en accompagnement de tout — sauces, viandes en sauce, fromages, ou simplement avec un beurre frais et un peu de miel. Elle se conserve trois jours dans une boîte hermétique.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 manioc, couac et accompagnements amazoniens » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-gf4**.