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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 plats hmong, chinois et brésiliens 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-gf5**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Cuisine hmong de Guyane

1. nem frit guyanais au porc et vermicelles
2. soupe pho hmong à la citronnelle et aux herbes amazoniennes
3. porc sauté aux légumes hmong — chou chinois et aubergines
4. poulet à la sauce gingembre et citronnelle façon hmong
5. rouleaux de printemps frais aux légumes du jardin hmong
6. boudin hmong à la citronnelle et aux feuilles de bananier
7. taro sauté au wok avec sauce de poisson et piment
8. poisson en papillote façon hmong avec citronnelle et gingembre
9. soupe de légumes hmong au potimarron et tofu
10. beignets de maïs hmong au sésame — snack de marché
11. curry de légumes hmong au lait de coco — version guyanaise
12. riz gluant à la vapeur dans feuille de bananier — khao tom
13. salade de papaye verte à la façon hmong — avec sauce cacahuète
14. douce de coco à la façon hmong avec sésame noir

Chapitre 2 — Cuisine sino-guyanaise

1. chow mein guyanais au poulet et légumes créoles
2. canard laqué façon sino-guyanaise au miel et soja
3. riz frit sino-guyanais aux crevettes canga et œufs
4. porc au caramel et sauce soja façon sino-créole
5. wontons frits à la farce de porc et gingembre
6. soupe wonton au bouillon de poule et herbes créoles
7. légumes sautés au wok — pak-choï et pousses de bambou
8. bao vapeur au porc BBQ — dans les marchés de Cayenne
9. sauce pimentée sino-guyanaise aux haricots noirs fermentés
10. dessert de tofu soyeux au sirop de gingembre

Chapitre 3 — Cuisine brésilienne de Guyane

1. feijoada guyanaise au haricot noir et viande fumée
2. coxinha de frango — boulette brésilienne au poulet
3. moqueca de poisson guyanaise au lait de coco et dendê
4. farofa de beurre aillée — l'accompagnement brésilien universel
5. pão de queijo — petits pains brésiliens au fromage
6. churrasco brésilien de Guyane — grillades marinées au citron
7. brigadeiro au chocolat — confiserie brésilienne de Guyane
8. cachaca caipirinha au citron vert guyanais
9. açaí en bol avec granola et banane — fusion amazono-créole
10. tapioca brésilien — crêpe de fécule de manioc farcie

Chapitre 4 — Cuisine surinamaise et des Marrons de l'intérieur

1. roti surinamais au poulet — pain feuilleté et curry
2. dal surinamais aux lentilles corail et cumin
3. bami surinamais aux nouilles sautées et crevettes
4. poulet au massala surinamais — version marron
5. pom de poulet surinamais — gratin au chou tayer
6. saoto surinamais — soupe de poulet aux herbes
7. pilau de riz aux légumes — influence guyanaise orientale
8. bonbons de coco surinamais à la vanille et muscade

Chapitre 5 — Fusions et métissages culinaires guyanais

1. colombo de poulet aux herbes hmong et curcuma frais
2. blaff de poisson à la citronnelle et gingembre — fusion asio-créole
3. accras de taro à la sauce gingembre
4. salade mélangée des communautés guyanaises
5. grillades marinées au citron vert et citronnelle — apéro guyanais
6. crème de maïs à la citronnelle — fusion sino-créole douce
7. wok de légumes pays à la sauce d'huître — technique asiatique, légumes créoles
8. punch coco-citronelle — apéritif de fusion guyanais
9. nasi goreng guyanais aux légumes et crevettes
10. tartare d'açaí au poisson mariné — vision gastronomique guyanaise

Chapitre 6 — Plats du quotidien multicommunautaires

1. soupe à la chinoise de Cayenne — bouillon universel
2. galette créole-brésilienne à la farine de manioc et œuf
3. riz créole avec sauce hmong au basilic thai
4. bouillon de légumes amazoniens façon pot-au-feu
5. curry vert thaï adapté aux légumes guyanais
6. bouchées de manioc farcies — fusion amérindien et brésilien
7. salade de cœurs de palmier au sésame et citron
8. jus de tamarin au gingembre et menthe — boisson multicommunautaire

Chapitre 7 — Spécialités des communautés noires-marronnes

1. poulet au piment et lait de coco — table ndjuka
2. poisson fumé en sauce — préparation marron du fleuve
3. riz à l'huile de palme rouge — accompagnement saramaka
4. plantain en sauce pimentée — recette aluku
5. boulettes de viande marinées en sauce tomate et poivre guyanais
6. tuma (feuilles de manioc cuites) à la viande fumée
7. bouillon de pieds de porc et giraumon — repas de fleuve
8. riz cuit dans feuilles de bananier avec viande de gibier — technique marron

Chapitre 8 — Restauration et street food de Guyane

1. sandwich créole-brésilien au porc grillé et farofa
2. poulet frit guyanais à la marinade de citronnelle
3. brochettes de bœuf marinées au piment wiri-wiri
4. galette de manioc garnie à l'hmong — snack hybride
5. soupe de poisson créole-asiatique — bouillon de nuit
6. beignets de banane plantain et gingembre — en-cas de marché
7. curry de pois chiches aux légumes guyanais
8. samoussas guyanais au poisson et piment
9. gratin de giraumon au lait de coco et curry
10. punch de bienvenue guyanais — les cinq communautés dans un verre
11. colombo végétarien aux légumes du jardin hmong
12. dessert de riz gluant au lait de coco et mangue fraîche

Chapitre 9 — Pâtisseries et douceurs multiculturelles

1. gâteau au manioc et noix de coco — douceur triple héritage
2. mousse de corossol au lait de coco — dessert aérien
3. tarte aux fruits de la passion et meringue
4. biscuits sablés à la noix de coco et citron vert
5. flan de patate douce au rhum
6. gâteau de riz gluant aux haricots rouges — dessert hmong de fête
7. cake banane-gingembre à la farine de manioc
8. confiture d'ananas au piment doux — touche finale guyanaise
9. sorbet coco-maracuja sans sorbetière — dessert rapide
10. truffes au chocolat et açaí — création contemporaine de Guyane

Chapitre 10 — La grande table guyanaise

1. riz pilaf au lait de coco et noix de cajou
2. fricassée de giraumon et crevettes — rencontre créole-asiatique
3. poisson entier rôti au four avec sauce vierge tropicale
4. poulet yassa à la guyanaise — influence sénégalaise
5. velouté de giraumon et coco avec piment wiri-wiri
6. grillades marines au vinaigre de canne et herbes diverses
7. soufflé de manioc au fromage — création guyanaise contemporaine
8. punch planteur guyanais aux cinq fruits
9. boudin créole guyanais aux herbes amazoniennes
10. grand festin multicommunautaire de Guyane — la table complète

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

gf5-001. nem frit guyanais au porc et vermicelles

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

Ingrédients : 24 galettes de riz vietnamiennes, 500 g de porc haché (épaule mi-grasse), 150 g de vermicelles de riz trempés et coupés, 3 carottes finement râpées, 1 oignon haché, 6 gousses d'ail râpées, 30 g de gingembre frais râpé, 2 œufs entiers battus, 4 cuillères à soupe de sauce de poisson, 1 cuillère à café de poivre noir, 1 demi-bouquet de coriandre hachée, 4 cives ciselées, 1 demi-cuillère à café de sucre de canne, 1 litre d'huile pour la friture, 1 bouquet de feuilles de laitue et menthe pour le service.

Préparation : Les nems hmong de Saint-Laurent-du-Maroni sont légèrement plus épais et plus carnés que leurs cousins vietnamiens — les familles installées en Guyane depuis 1977 ont adapté la recette aux porcs locaux et aux vermicelles disponibles avec une précision remarquable. Faites tremper les vermicelles dans l'eau tiède dix minutes, égouttez et coupez aux ciseaux en tronçons de trois centimètres. Préparez la farce dans un grand saladier en mélangeant intimement à la main le porc haché, les vermicelles, les carottes râpées, l'oignon haché, l'ail et le gingembre râpés, la coriandre, les cives, les œufs battus, la sauce de poisson, le sucre et le poivre — pétrissez deux minutes pour que les fibres du porc s'imprègnent et que la farce devienne homogène. Préparez un grand saladier d'eau tiède pour réhydrater les galettes. Trempez chaque galette cinq secondes seulement dans l'eau, posez sur un torchon humide, déposez deux cuillères de farce au centre, repliez les côtés et roulez en serrant fermement comme un cigare. Faites monter l'huile à 170 °C exactement, plongez six nems à la fois sans les coller, et faites cuire quatre à cinq minutes en retournant délicatement, jusqu'à dorure profonde et craquante.

Conseil du Chef : Servez immédiatement avec laitue et menthe pour envelopper, et la sauce maison hmong (sauce de poisson, vinaigre de canne, ail râpé, piment, sucre de canne et un peu d'eau). Cette sauce est radicalement différente de la nuoc-mâm sucré du restaurant — plus fraîche, plus directe.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

gf5-002. soupe pho hmong à la citronnelle et aux herbes amazoniennes

Catégorie: Soupe | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 3 h | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 kg d'os à moelle de bœuf, 600 g de poitrine de bœuf, 300 g de nouilles de riz plates (banh pho), 4 tiges de citronnelle écrasées et nouées, 50 g de gingembre frais entier, 4 anis étoilés, 2 bâtons de cannelle, 6 clous de girofle, 2 cardamomes noires, 1 oignon entier, 4 cuillères à soupe de sauce de poisson de qualité, 1 cuillère à soupe de sucre de canne, 1 cuillère à café de fleur de sel, 1 bouquet de menthe, 1 bouquet de coriandre, 1 bouquet de basilic thaï, 1 bouquet de chadon beni, 4 piments-oiseau, 2 citrons verts en quartiers, 4 cives ciselées, 200 g de germes de soja.

Préparation : Le pho hmong de Guyane intègre des herbes amazoniennes locales — notamment le chadon beni (coriandre longue) et l'herbe à pho cultivée dans les jardins de Cacao et de Javouhey, qui apportent au bouillon une dimension impossible à retrouver ailleurs. La règle d'or absolue : un bouillon long et clair, c'est la signature du pho authentique. Faites brûler l'oignon entier et le morceau de gingembre directement sur la flamme du gaz jusqu'à noircissement partiel des deux côtés — cette torréfaction noir ambrée apporte une profondeur fumée essentielle. Faites blanchir les os trois minutes dans l'eau bouillante pour éliminer les impuretés sanguines, jetez l'eau, rincez. Reprenez les os dans une grande marmite avec quatre litres d'eau froide, l'oignon et le gingembre brûlés, la citronnelle écrasée, l'anis, la cannelle, les clous de girofle et les cardamomes. Portez à frémissement en écumant, baissez le feu et laissez infuser deux à trois heures, ajoutez la poitrine les quarante dernières minutes. Filtrez le bouillon à travers une passoire fine, ajustez avec sauce de poisson et sucre. Cuisez les nouilles séparément deux minutes, dressez dans des bols, posez la viande tranchée finement et servez le bouillon brûlant. Présentez les herbes, piments, citrons verts, germes et cives en assiette à part.

Conseil du Chef : L'anis étoilé est la clé absolue du bouillon authentique — il ne se remplace jamais. Le chadon beni des jardins de Cacao apporte cette note herbacée signature qui transforme le pho générique en pho guyanais.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

gf5-003. porc sauté aux légumes hmong — chou chinois et aubergines

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

Ingrédients : 600 g de filet de porc émincé en lanières fines, 1 chou chinois (pak-choï) coupé en larges lanières, 3 aubergines longues coupées en gros dés, 6 gousses d'ail finement émincées, 30 g de gingembre frais en juliennes, 4 cives en tronçons, 2 piments-oiseau émincés, 4 cuillères à soupe de sauce de poisson, 2 cuillères à soupe de sauce soja, 1 cuillère à soupe d'huile de sésame, 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide, 1 cuillère à café de sucre de canne, 2 cuillères à soupe de bouillon, 1 cuillère à soupe de fécule de maïs, 1 demi-bouquet de coriandre, le jus d'un citron vert.

Préparation : Le village de Cacao, à quatre-vingts kilomètres de Cayenne, est le cœur battant de la communauté hmong guyanaise — ses jardins maraîchers approvisionnent tout le littoral en légumes asiatiques introuvables ailleurs en Guyane : chou chinois, pak-choï, aubergines longues, taro, citronnelle. Cette recette est leur quotidien transformé en plat de partage. La règle absolue du sauté hmong : tout doit être prêt avant que le wok ne chauffe, car la cuisson va très vite. Mélangez à l'avance la sauce de finition en fouettant la sauce de poisson, la sauce soja, le sucre, le bouillon et la fécule jusqu'à dissolution complète. Faites mariner les lanières de porc cinq minutes avec deux cuillères de cette sauce. Faites chauffer l'huile d'arachide dans un grand wok jusqu'à ce qu'elle fume légèrement — c'est la chaleur extrême qui donne le wok hei caractéristique. Jetez l'ail et le gingembre, sautez trente secondes. Ajoutez le porc égoutté, sautez deux minutes à feu vif jusqu'à coloration. Incorporez les aubergines, sautez encore deux minutes. Ajoutez le chou chinois et les piments, sautez une minute. Versez la sauce préparée sur le bord du wok pour qu'elle caramélise au contact du métal brûlant. Mélangez vivement. Hors du feu, arrosez d'huile de sésame et de citron vert frais.

Conseil du Chef : Servez immédiatement avec un riz parfumé jasmin — le sauté hmong ne supporte aucune attente, sinon les légumes ramollissent et perdent leur croquant essentiel.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 plats hmong, chinois et brésiliens de Guyane » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-gf5**.