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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 douceurs, fruits exotiques et boissons guyanaises

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-gf6**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Gâteaux créoles de Guyane

1. gâteau patate douce à la vanille et rhum
2. blanc-manger coco guyanais à l'agar-agar
3. flan coco renversé au caramel de canne
4. bolo de mel — gâteau de mélasse guyanais
5. tourment d'amour guyanais au coco et confiture goyave
6. gâteau piment doux et citron vert — saveur guyanaise inattendue
7. gâteau d'ananas caramélisé renversé
8. pain d'épices guyanais à la mélasse et cannelle

Chapitre 2 — Confiseries et bonbons artisanaux

1. sucre de coco guyanais — la confiserie fondamentale
2. pralines de noix de cajou caramélisées
3. bonbons de tamarin mous — la spécialité des marchés
4. bouchées de chocolat fourré à la pâte de goyave
5. caramels mous au lait de coco et vanille
6. sucettes glacées mangue-piment — granita tropical

Chapitre 3 — Confitures, gelées et pâtes de fruits

1. confiture de papaye à la vanille et citron vert
2. gelée de carambole à la menthe fraîche
3. confiture de mangue au gingembre
4. pâte de fruit de corossol
5. marmelade d'oranges amères de guyane
6. confiture de coco et citron vert

Chapitre 4 — Glaces, sorbets et granitas

1. sorbet açaí — la glace amazonienne
2. glace coco-rhum à la manière créole
3. granita de maracuja au sucre de canne
4. crème glacée corossol et lait concentré
5. glace à l'igname douce et cannelle
6. sorbet ananas-basilic thaï
7. crème glacée vanille-mélasse de canne

Chapitre 5 — Jus, limonades et boissons fraîches

1. limonade de citron vert piment — le rafraîchissement guyanais
2. jus de gingembre frais au citron — boisson santé
3. jus de canne fraîche pressée
4. punch sans alcool aux fruits de la forêt guyanaise
5. thé glacé hibiscus-citronelle guyanais
6. sirop de mûres guyanaises (mûres de haie locales)
7. eau de coco fraîche parfumée à la menthe
8. shrub vinaigré à la mangue et piment

Chapitre 6 — Rhums arrangés et punchs alcoolisés

1. rhum arrangé à la vanille et cacao guyanais
2. rhum arrangé au gingembre, citron et miel
3. rhum arrangé au corossol et citronnelle
4. ti-punch guyanais au citron vert et sirop de canne
5. planteur guyanais en grande version — la jarre de fête
6. rhum arrangé aux fruits rouges de forêt guyanaise
7. liqueur de coco maison — après le repas créole

Chapitre 7 — Tartes, flans et pâtisseries

1. tarte à la goyave et crème frangipane
2. clafoutis à l'ananas et rhum vieux
3. tarte tatin de banane plantain caramélisée
4. millefeuille à la crème coco et mangue fraîche
5. tarte au citron vert meringuée — la signature
6. éclair au chocolat guyanais et glaçage mélasse
7. financiers à la noix de coco et citron vert

Chapitre 8 — Petits-déjeuners sucrés guyanais

1. galette créole sucrée à la noix de coco
2. pain doux guyanais à la vanille — le pain sucré de noël
3. crêpes à la farine de manioc et lait de coco
4. porridge d'avoine au lait de coco et fruits frais
5. beignets de patate douce au sucre — le casse-croûte du matin
6. cake banane-rhum pour le café du matin

Chapitre 9 — Boissons chaudes et infusions

1. café guyanais au lait de coco — le café créole
2. chocolat chaud au lait de coco et piment de cayenne
3. tisane de citronnelle et gingembre — remède guyanais
4. infusion de feuilles de corossol — tisane amérindienne
5. cacao de table guyanais — la boisson du dimanche matin

Chapitre 10 — Grande table sucrée de Guyane

1. verrines de crème coco à la mangue et spéculoos
2. charlotte aux fruits tropicaux — dessert de fête
3. pudding de pain rassis au lait de coco et raisins
4. mousse au chocolat amazonien avec crème de coco
5. tarte aux noix de cajou caramélisées
6. gâteau d'anniversaire créole à la crème coco et fruits
7. petits fours de noël guyanais — plateau de fête
8. sorbet piment végétarien et mangue verte — entre sucré et épicé
9. bûche de noël tropicale au coco et maracuja
10. salade de fruits exotiques au sirop léger de gingembre

Chapitre 11 — Desserts amérindiens et traditions de forêt

1. bouillie de manioc sucrée au miel de forêt — dessert amérindien
2. banane douce confite à la cannelle et clous de girofle
3. crème brûlée au lait de coco et vanille guyanaise
4. gâteau de riz au lait de coco et noix de muscade
5. galette de maïs sucrée à la cannelle — dessert amérindien
6. beignets de maïs au lait de coco et sucre de canne
7. compote de sapotille et mangue au rhum
8. pain perdu au pain créole et rhum caramélisé
9. profiteroles au lait de coco et sauce chocolat
10. trifle guyanais aux fruits tropicaux et crème coco

Chapitre 12 — La grande table sucrée de Guyane — finales et incontournables

1. confiture de cerises de cayenne (acerola) à la vanille
2. mousse légère de citron vert à la meringue italienne
3. gâteau invisible à la banane plantain
4. sablés fondants à la mélasse et gingembre confits
5. gelée de canne à sucre et citron vert — rare confiture guyanaise
6. granola guyanais aux noix de cajou et noix de coco
7. punch lait de coco chauffé et rhum vieux — grog tropical
8. pâte à tartiner cajou-cacao guyanaise
9. smoothie açaí, banane et lait de coco — le power drink guyanais
10. plateau de fromages avec confitures guyanaises — la fin de repas artisanale

Chapitre 13 — Finale — La grande table sucrée de Guyane

1. cocktail sans alcool au tamarin et hibiscus
2. soufflé glacé aux fruits de la passion
3. beurre de coco maison — ingrédient fondateur
4. mousse de banane et citron vert sans cuisson
5. madeleines au lait de coco et zeste de citron vert
6. sirop de vanille de guyane pour pâtisseries et boissons
7. tarte amandine aux fruits de saison guyanais
8. boisson chaude de cacao et piment de cayenne à l'ancienne
9. fruits caramélisés à la plancha — dessert minute
10. grande table sucrée de guyane — le festin des cinq continents

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

gf6-001. gâteau patate douce à la vanille et rhum

Catégorie: Dessert | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 50 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 800 g de patates douces à chair orange, 4 œufs entiers, 200 g de sucre de canne brut, 200 ml de lait de coco, 100 g de beurre fondu, 4 cuillères à soupe de rhum agricole guyanais, 2 gousses de vanille de Régina fendues et grattées, 1 cuillère à café de cannelle moulue, 1 demi-cuillère à café de muscade râpée, 1 demi-cuillère à café de gingembre moulu, 1 pincée de fleur de sel, 200 g de farine, 1 sachet de levure chimique, le zeste râpé de 2 citrons verts, 80 g de noix de pécan concassées.

Préparation : Le gâteau patate douce à la vanille et rhum est l'un des desserts dominicaux des familles créoles guyanaises — la patate douce orange caramélise naturellement à la cuisson, le rhum agricole et la vanille de Régina apportent la dimension caribéenne profonde. La règle d'or : choisissez des patates douces à chair vraiment orange, pas blanche ou jaune pâle, c'est la concentration en bêta-carotène qui apportera la couleur signature et la douceur naturelle. Préchauffez le four à 175 °C en chaleur tournante. Faites cuire les patates douces entières en chemise dans une grande casserole d'eau pendant trente à quarante minutes selon la taille jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement fondantes à la pointe d'un couteau. Pelez à chaud et écrasez à la fourchette en purée fine, vous devez obtenir environ 600 g de chair pure. Battez les œufs avec le sucre de canne au fouet électrique pendant cinq minutes pleines jusqu'à ce que le mélange blanchisse et triple de volume — c'est le secret de la mie aérée. Incorporez la purée de patate douce, le lait de coco, le beurre fondu refroidi, le rhum agricole, les graines de vanille, la cannelle, la muscade, le gingembre moulu, la fleur de sel et le zeste de citron vert. Tamisez la farine et la levure par-dessus, mélangez délicatement à la spatule sans trop pétrir. Ajoutez les noix de pécan concassées. Versez dans un moule à manqué beurré, lissez à la spatule. Cuisez quarante-cinq à cinquante minutes en vérifiant la cuisson à la pointe d'un couteau qui doit ressortir presque sec.

Conseil du Chef : Laissez tiédir dans le moule dix minutes avant de démouler sur grille. Servez tiède avec une boule de glace coco ou une crème chantilly à la vanille — ce gâteau est encore meilleur le lendemain quand les arômes ont migré.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

gf6-002. blanc-manger coco guyanais à l'agar-agar

Catégorie: Dessert | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 10 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 600 ml de lait de coco entier de qualité, 200 ml de crème de coco épaisse, 150 g de sucre de canne brut, 8 g d'agar-agar en poudre (ou 4 feuilles), 2 gousses de vanille de Régina fendues, 1 cuillère à café de cannelle moulue, 1 demi-cuillère à café de muscade râpée, 1 pincée de fleur de sel, 4 cuillères à soupe de rhum agricole, le zeste râpé d'un citron vert, 30 g de noix de coco fraîchement râpée pour la finition, 200 g de coulis de fruits de la passion, 4 feuilles de menthe.

Préparation : Le blanc-manger coco guyanais est l'un des desserts les plus emblématiques de la cuisine créole — sa rondeur immaculée et fragile contraste magnifiquement avec un coulis de fruits acidulé. La version à l'agar-agar est la version contemporaine plus fragile et plus végétale que la version traditionnelle à la gélatine. La règle d'or : un démarrage de cuisson à froid impératif pour que l'agar-agar se dissolve correctement, sinon il forme des grumeaux. Versez le lait de coco et la crème de coco dans une casserole à fond épais à froid, saupoudrez l'agar-agar en pluie en fouettant énergiquement pour qu'il se disperse parfaitement sans former de grumeaux. Ajoutez le sucre de canne, les gousses de vanille fendues et grattées, la cannelle, la muscade râpée et la fleur de sel. Faites chauffer doucement à feu moyen en remuant continuellement à la spatule en bois. Portez à frémissement très doux et laissez frémir exactement deux minutes (l'agar-agar nécessite cette ébullition pour activer ses propriétés gélifiantes). Hors du feu, incorporez le rhum agricole et le zeste de citron vert. Retirez les gousses de vanille (vous pouvez les rincer et les sécher pour réutiliser). Versez immédiatement dans des ramequins individuels ou un grand plat creux car l'agar-agar prend très vite à température ambiante. Laissez prendre au frais minimum quatre heures.

Conseil du Chef : Démoulez délicatement sur des assiettes froides en passant rapidement les ramequins sous l'eau chaude. Nappez de coulis de fruits de la passion, parsemez de noix de coco fraîchement râpée et décorez d'une feuille de menthe. C'est le dessert d'élégance absolue des dîners guyanais.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

gf6-003. flan coco renversé au caramel de canne

Catégorie: Dessert | Difficulté: Facile | Préparation: 20 min | Cuisson: 45 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 6 œufs entiers à température ambiante, 500 ml de lait de coco entier, 200 ml de crème entière, 200 g de sucre de canne brut, 1 gousse de vanille fendue, 1 cuillère à café de cannelle, 1 demi-cuillère à café de muscade râpée, 1 pincée de fleur de sel, 2 cuillères à soupe de rhum agricole. Pour le caramel : 200 g de sucre de canne, 2 cuillères à soupe d'eau, 1 cuillère à soupe de jus de citron vert.

Préparation : Le flan coco renversé au caramel de canne est le dessert traditionnel par excellence de la cuisine créole guyanaise — sa surface ambrée caramélisée à la sortie du moule est aussi spectaculaire que sa chair onctueuse à la coco. Préchauffez le four à 160 °C. Préparez d'abord le caramel sec : versez le sucre de canne directement dans un moule à manqué de vingt-deux centimètres avec l'eau et le jus de citron, faites chauffer à feu moyen sans remuer pendant cinq à sept minutes jusqu'à coloration ambrée profonde. Répartissez immédiatement en tournant le moule pour bien tapisser le fond et les parois. Laissez refroidir et durcir. Faites tiédir le lait de coco et la crème dans une casserole à fond épais avec la gousse de vanille fendue et grattée, la cannelle, la muscade râpée et la fleur de sel — laissez infuser cinq minutes hors du feu. Battez les œufs à la fourchette dans un grand bol sans les faire mousser (sinon le flan aurait des bulles). Versez le mélange coco tiède en filet sur les œufs en fouettant continuellement pour ne pas les coaguler. Incorporez le sucre et le rhum agricole. Filtrez à travers une passoire fine pour éliminer les chalazes des œufs. Versez sur le caramel froid dans le moule. Cuisez au bain-marie pendant quarante à quarante-cinq minutes — le flan doit être pris mais encore tremblotant au centre.

Conseil du Chef : Laissez refroidir complètement avant de démouler — passez la lame d'un couteau autour du moule, posez le plat de service par-dessus, retournez d'un coup. Le caramel coule sur les flancs en cordon ambré spectaculaire. Conservez douze heures au frais avant de servir, le flan se stabilise et les arômes s'arrondissent.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 douceurs, fruits exotiques et boissons guyanaises » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-gf6**.