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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 poissons et fruits de mer guadeloupéens

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-gp1**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Poissons entiers à la braise et au charbon

1. vivaneau entier grillé aux épices créoles
2. dorade coryphène rôtie sur braise de coco
3. capitaine au charbon de bois, sauce citron-piment
4. thazard grillé farci de fines herbes et bois d'Inde
5. maquereau entier aux braises, marinade bois d'Inde
6. bonite grillée, cive et piment végétarien
7. rouget entier au charbon, fenouil et citron vert
8. barracuda grillé farci de chadon-bèni
9. balaou rôti en paquet de feuilles de bananier
10. orphie grillée simple, persil créole
11. tazar fumé à froid puis grillé
12. sarde entière au charbon, sauce tomate-piment
13. tête-de-bœuf grillée farcie de crevettes
14. diable de mer au charbon de bois écorcé
15. maquereau à ventre blanc, grill créole
16. poisson-pierre (tête-de-bœuf) entier, sauce bois d'Inde

Chapitre 2 — Poissons en filets, préparations simples et grillades

1. filets de vivaneau à la plancha, citron vert-cive
2. filets de dorade coryphène beurre blanc créole
3. filets de capitaine poêlés, sauce gingembre
4. filets de thazard grillés, échalote rose et piment doux
5. filets de rouget panés à la farine de maïs créole
6. filets de bonite au four, tomate et persil
7. filets de balaou sautés à l'huile de coco
8. filets d'orphie roulés farci d'herbes
9. filets de sarde à la poêle, sauce lime-cive
10. filets de maquereau fumés puis réchauffés à l'huile
11. filets de tazar vapeur, sauce beurre-ail
12. filets de barracuda grillés sur lit d'oignons
13. filets de tête-de-bœuf (poisson-pierre) poêlés simple
14. filets de rouget-barbet à la plancha, herbes fraîches
15. filets de chapon (rascasse) à la poêle, beurre blanc
16. filets de poisson blanc du jour à la créole

Chapitre 3 — Fritures et bains d'huile créoles

1. petits poissons frits croustillants (balaou, orphie)
2. vivaneau en maquereaux frits, citron vert en surface
3. filets de dorade coryphène frits dorés
4. poisson blanc frit, sauce aïoli-cive
5. bonite frite au bain d'huile chaude, persil
6. rouget entier frit, sel fin et citron
7. maquereau frit croustillant, sauce tomate piquante
8. barracuda frit en morceaux, sauce aigre-douce piment
9. petites sardines frites sèches et croquantes
10. chapon frit, oignons créoles en garniture
11. tête-de-bœuf frite, sauce citron-échalote
12. filets de sarde frits, beurre blanc citron
13. poissons frits assortis, panier créole
14. rouget-barbet frit entier, herbes à la créole
15. balaou frit en nid croustillant
16. orphie frite simple, persil et ail

Chapitre 4 — Marinades, crus et préparations froides

1. vivaneau mariné au citron vert, cive-piment créole
2. dorade coryphène crue marinée à la créole
3. capitaine à la marinade bois d'Inde et ail
4. filets de thazard au citron vert frais, échalote rose
5. maquereau mariné 24h, piment végétarien-bois d'Inde
6. bonite marinée, fines herbes antillaises
7. rouget mariné froid, citron-cive-persil
8. barracuda à la marinade épicée créole
9. balaou au citron vert sec, ail et piment
10. tête-de-bœuf marinée, sauce citron-huile d'olive
11. filets de sarde marinés, vinaigre blanc créole
12. chapon mariné aux herbes du pays
13. poisson blanc cru au citron vert créole
14. vivaneau en ceviche guadeloupéen
15. rouget-barbet à la marinade froide, citron-cive
16. filets de bonite marinés, échalote et piment doux

Chapitre 5 — Poissons au four et cuissons douces

1. vivaneau entier au four, tomate-oignon-citron
2. dorade coryphène en papillote bananier, herbes fraîches
3. capitaine rôti au four, sauce beurre blanc
4. filets de thazard au four, légumes pays (carotte, oignon)
5. maquereau en croûte de sel guadeloupéenne
6. rouget entier au four, échalote-persil
7. bonite rôtie, sauce tomate-ail-piment
8. barracuda en papillote, citron-herbes
9. filets de balaou au four, beurre citron
10. sarde entière braisée, sauce piquante créole
11. chapon au four, herbes antillaises
12. tête-de-bœuf rôtie simple, jus de cuisson
13. filets d'orphie en papillote, légumes créoles
14. poisson blanc braisé, sauce courte tomate-piment
15. tazar entier au four, citron-ail-cive
16. rouget-barbet en papillote bananier

Chapitre 6 — Petits fruits de mer et mollusques

1. soudons (palourdes) à la sauce blanche créole
2. soudons grillés au charbon, beurre-ail
3. soudons frits en beignets croustillants
4. oursins (châtaignes de mer) frais au citron vert
5. oursins poêlés, beurre blanc créole
6. chatrou (poulpe) à la marinade, citron-piment-cive
7. chatrou grillé aux braises, ail-persil
8. chatrou à la sauce tomate piquante créole
9. chatrou frit croustillant, sauce aïoli
10. séiche à la poêle, sauce ail-citron
11. séiche marinée au citron vert frais
12. soudons à la poêle, échalote-persil
13. oursins et œufs de poisson en papillote
14. chatrou en ragoût simple, tomate-piment
15. soudons farcis d'herbes, grillés au charbon
16. séiche grillée farcie, sauce créole

Chapitre 7 — Soupes et potages de poisson

1. soupe de poisson guadeloupéenne traditionnelle
2. potage de vivaneau et légumes pays
3. bouillon de dorade coryphène aux fines herbes
4. velouté de rouget et oursins créole

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

Gastronomie et Agroécologie : L'Art de la Créolisation Culinaire

Sur des surfaces agricoles extrêmement restreintes, dépassant très rarement les 2000 mètres carrés, ce modèle agroforestier reproduit consciencieusement la structure en strates verticales de la forêt tropicale dense humide. Du couvre-sol rampant à la canopée des arbres fruitiers, chaque niche écologique est minutieusement exploitée, permettant à un même lopin de terre d'accueillir entre 20 et 123 espèces végétales distinctes. Cette exceptionnelle diversité botanique remplit une triple fonction vitale : elle garantit une résilience et une stabilité de la production face aux cataclysmes climatiques (ouragans, sécheresses) en répartissant judicieusement les risques agronomiques ; elle assure le recyclage in situ des matières organiques, souvent associé à un petit élevage de basse-cour indispensable pour l'autonomie en engrais ; et elle agit comme une véritable pharmacopée de proximité, fournissant les incontournables plantes médicinales (les fameuses rimèd razié) permettant l'automédication familiale.

Loin de se résumer à une juxtaposition d'ingrédients exotiques pour l'industrie touristique, la gastronomie de la Guadeloupe est l'archiviste silencieuse d'une histoire tourmentée. Chaque recette raconte en creux la douleur du déracinement, l'instinct de survie, mais surtout le génie d'hybridation des peuples amérindiens, africains, européens et indiens. Ce patrimoine inestimable repose organiquement sur un modèle agricole résilient.

Le Jardin Créole : L'Agroécologie Face à la Dépendance

En opposition frontale avec le modèle mortifère de l'agriculture monoculturale d'exportation (canne à sucre, banane intensive) qui a accouché du crime environnemental du chlordécone, le « jardin créole » se dresse aujourd'hui comme un modèle écologique vital et subversif de préservation de l'agrobiodiversité. Héritier direct des parcelles de survie laissées aux esclaves (les « jardins de nègres »), fusionné aux antiques pratiques culturales d'abattis des Amérindiens Caraïbes, le jardin créole est un miracle de biomimétisme.

Au-delà de la virtuosité purement agronomique, le rôle social du jardin créole est immense. Il constitue l'espace cardinal de la transmission orale intergénérationnelle des savoir-faire ruraux ancestraux, du don et de la circulation des semences indigènes entre voisins. Surtout, le jardin créole structure la perpétuation du Koudmen (le coup de main), une pratique fondamentale d'entraide agricole collective, volontaire et non monétisée, essentielle à la cohésion des mornes et des campagnes guadeloupéennes. Dans le contexte des années 2020 où l'archipel lutte désespérément contre sa dramatique vulnérabilité alimentaire et cherche à assurer sa transition écologique face

au défi climatique global, le jardin créole est reconnu comme l'un des rares « îlots de résistance » susceptibles de nourrir demain la souveraineté alimentaire de l'île.

Les Ingrédients Fondateurs : Le Vivrier Réinventé

L'architecture robuste des repas traditionnels repose sur l'exploitation des légumes pays (féculents et racines), des fruits de mer et de viandes habilement conservées ou fumées. La gastronomie locale réalise la synthèse des influences : l'usage du manioc toxique judicieusement traité et la maîtrise de la conservation de la viande par la technique ancestrale du boucanage (fumage prolongé des pièces de volaille ou de porc suspendues au-dessus d'un feu de canne à sucre) sont des legs inestimables des premiers habitants amérindiens. La préparation de ragoûts épicés complexes, l'utilisation de la banane plantain, et la confection sophistiquée de charcuterie à base de sang (le boudin créole, mélange épicé de sang, de mie de pain et d'herbes, incontournable à l'apéritif ou à Noël) proviennent directement du génie culinaire ouest-africain.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

gp1-001. vivaneau entier grillé aux épices créoles

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 20 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 vivaneau entier de 1,2 kg écaillé et vidé, 4 cives ciselées, 2 gousses d'ail écrasées, 1 piment végétarien épépiné et finement haché, 1 cuillère à café de bois d'Inde moulu, 1 cuillère à café de thym frais effeuillé, 2 jus de citron vert, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Préparation : Préparez la marinade créole en mélangeant cives, ail, piment, bois d'Inde, thym, jus de citron vert, huile d'olive, sel et poivre dans un saladier, puis versez cette mixture à l'intérieur du vivaneau et sur sa peau, en la massant délicatement pour que les saveurs pénètrent. Laissez reposer trente minutes à température ambiante. Préparez votre grill ou barbecue, les braises doivent être vives mais pas brûlantes — le charbon de bois bien blanc. Placez le vivaneau sur la grille huilée, la peau tournée vers les braises, et laissez cuire dix minutes sans remuer, le temps que la peau croustille légèrement et se colore. Retournez délicatement à l'aide d'une spatule large et laissez cuire dix minutes supplémentaires, jusqu'à ce que la chair soit opaque et se détache facilement de l'arête. Servez entier ou en filets directement sur le grill, accompagné de citron vert frais et d'une sauce chien légère.

Conseil du Chef : Le secret d'un vivaneau grillé réussi tient à la température : une braise trop chaude cuit la peau avant la chair, une braise trop faible laisse le poisson humide. Visez une chaleur qui permet de tenir la main au-dessus de la grille cinq secondes sans la retirer. Et ne retournez qu'une seule fois — chaque coup de spatule casse les fibres et dessèche le poisson.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

gp1-002. dorade coryphène rôtie sur braise de coco

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

Ingrédients : 1 dorade coryphène entière de 1,5 kg écaillée et vidée, 100 g de bois de coco sec et blanchi pour la braise, 3 cives ciselées, 2 gousses d'ail hachées, 1 piment végétarien épépiné et haché, 1 cuillère à café de thym frais, 2 jus de citron vert, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Préparation : Formez le lit de braise en entassant les copeaux de coco sec au fond du foyer, allumez et laissez développer une chaleur douce et régulière — le bois de coco produit une braise stable et aromatique contrairement au charbon classique. Pendant ce temps, préparez votre marinade créole avec cives, ail, piment, thym, jus de citron vert, huile d'olive, sel et poivre, puis badigeonnez généreusement la dorade intérieur et extérieur, en en versant une partie dans la cavité abdominale. Attendez trente minutes de repos pour que les saveurs s'imprègnent. Placez la dorade sur une grille suffisamment éloignée des braises, environ quinze centimètres, pour que la cuisson soit progressive — avec le bois de coco, la dorade cuira plus lentement mais plus uniformément. Comptez douze minutes par face, en tournant délicatement une seule fois. La peau doit être légèrement caramélisée sans noircir, et la chair doit se détacher de l'arête sans résistance. Servez avec des quartiers de citron vert.

Conseil du Chef : Le bois de coco sec crée une braise unique : moins de fumée noire que le charbon, plus de parfum. Si vous n'avez pas de coco, le charbon de bois blanc fait l'affaire, mais ne tentez jamais une braise à la créole sur du gaz — la dorade perdrait ce léger voile de fumée qui la caractérise.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

gp1-003. capitaine au charbon de bois, sauce citron-piment

Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 10 min | Cuisson: 18 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 capitaine entier de 1 kg écaillé et vidé, 4 jus de citron vert, 2 piments végétariens épépinés et finement hachés, 3 gousses d'ail écrasées, 2 cives ciselées, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de persil plat haché, sel, poivre.

Préparation : Préparez d'abord votre sauce en versant les jus de citron vert dans un saladier, puis incorporez les piments hachés, l'ail écrasé, les cives, l'huile d'olive, le persil, sel et poivre, et laissez reposer au frais en attendant. Badigeonnez le capitaine de peu d'huile d'olive et de sel, puis placez-le sur la grille du barbecue au-dessus d'un charbon de bois blanc et stable, sans flammes. Laissez cuire dix-huit minutes total, neuf par face, sans retourner plus d'une fois, en arrosant régulièrement avec la sauce citron-piment que vous prélevez à la cuillère pour la verser sur le poisson en cours de cuisson. Cette technique de sauce-braise crée un glaze savoureux et maintient le poisson tendre. Servez chaud, la sauce citron-piment versée dessus en filet final.

Conseil du Chef : Le capitaine a une chair délicate et maigre : une cuisson trop longue le rend sec. La parade ? L'arrosage constant avec la sauce acide qui le baigne et le protège. Et attendez toujours un charbon blanc — un charbon encore rougeâtre va brûler la peau sans cuire la chair.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 poissons et fruits de mer guadeloupéens » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-gp1**.