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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 langoustes, ouassous et lambis de Guadeloupe

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-gp2**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — La langouste, reine des casiers guadeloupéens

1. langouste grillée au feu de bois
2. langouste thermidor créole
3. langouste à la vanille de sainte-anne
4. bisque de langouste
5. langouste à la crème, raisins au rhum et épices créoles
6. langouste en fricassée créole
7. langouste farcie au pain d’épice
8. langouste à la citronnelle et gingembre
9. langouste sauce blanche créole
10. langouste à l’ail blanc et persil créole
11. langouste poêlée au beurre de cacao
12. langouste en tranches à la sauce chien
13. langouste grillée aux herbes de rivière
14. langouste farcie aux fruits de mer
15. langouste sauce cacique (sauce cacao-rhum)
16. langouste à la tomate créole et basilic
17. langouste au court-bouillon du piton sainte-rose
18. langouste farcie à la miellée créole
19. langouste poêlée aux bananes plantain
20. langouste rôtie aux épices de noël créoles
21. langouste en gratin dauphinois créole
22. langouste pochée au court-bouillon léger
23. queue de langouste sautée au beurre de ciboulette

Chapitre 2 — Les ouassous, écrevisses nobles de rivière

1. ouassous flambés au rhum blanc
2. ouassous en court-bouillon de basse-terre
3. ouassous au gratin dauphinois créole
4. ouassous au beurre persillé
5. ouassous à la créole et riz blanc
6. ouassous poêlés au piment doux antillais
7. ouassous à la vanille
8. ouassous en fricassée légère
9. ouassous sauce hollandaise épicée
10. ouassous aux champignons créoles
11. ouassous à la mousseline de giraumon
12. ouassous poêlés à l’ail blanc et vermouth
13. ouassous en bisque onctueuse
14. ouassous à la cocotte avec légumes pays
15. ouassous au cacao créole
16. ouassous flambés à la banane plantain
17. ouassous sauce matelote créole
18. ouassous grillés au feu de coco
19. ouassous à la sauce créole épicée
20. ouassous en ragoût à la guadeloupéenne

Chapitre 3 — Le lambi, strombe géant du lagon

1. lambi farci à la créole
2. lambi en fricassée authentique
3. lambi poêlé aux trois poivres
4. lambi en salade tiède aux agrumes
5. lambi en soupe créole onctueuse
6. lambi rôti au fenouil sauvage
7. lambi farci aux duxelles de champignons
8. lambi en carpaccio à la sauce citron-piment
9. lambi à l'échalote grise
10. lambi en sauce blanche aux herbes de rivière
11. lambi poêlé à la tomate et basilic créole
12. lambi farci à la miellée et épices
13. lambi en terrine froide créole
14. lambi à la sauce cacique (sauce créole-cacao)
15. lambi grillé aux herbes créoles
16. lambi farci au pain d'épice
17. lambi en daube créole
18. lambi poêlé aux épices douces
19. lambi en gratin créole

Chapitre 4 — Le crabe, emblème guadeloupéen

1. crabe de palétuvier farci
2. tourteau mayonnaise créole
3. crabe en court-bouillon
4. crabe à la fricassée créole
5. crabe farci au pain d'épice
6. crabe poêlé à la tomate et oignon
7. crabe en sauce blanche aux herbes
8. crabe rôti aux épices du piton
9. crabe à la créole onctueuse
10. crabe en bisque créole
11. crabe farci à la miellée créole
12. crabe poêlé au beurre persillé
13. crabe à l'ail blanc et piment
14. crabe en salsa créole tiède
15. crabe aux champignons de couche
16. crabe en sauce matelote
17. crabe farci aux fruits de mer
18. crabe poêlé à la vanille
19. crabe au cacao créole
20. crabe de capesterre grillé
21. crabe blanc au court-bouillon léger
22. crabe en fricassée épicée à l'ancienne
23. crabe à la crème de coco créole
24. tourteau farci à la créole

Chapitre 5 — Crevettes et crustacés fins

1. crevettes roses grillées au feu de bois
2. crevettes en fricassée créole
3. crevettes poêlées à la vanille
4. crevettes à l'ail blanc et piment
5. crevettes sauce créole onctueuse
6. crevettes roses mayonnaise créole
7. crevettes au beurre d'herbes de rivière
8. crevettes poêlées au cacao créole
9. crevettes à la tomate et basilic
10. crevettes en court-bouillon léger
11. crevettes à la créole épicée
12. crevettes poêlées à l'échalote grise
13. crevettes rôties aux épices créoles
14. crevettes en sauce matelote 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

gp2-001. langouste grillée au feu de bois

Catégorie: Grillades | Difficulté: Facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 13 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 2 langoustes de 600 g chacune, 100 g de beurre, 6 gousses d'ail écrasées, thym, persil créole frais, sel, poivre blanc, citron vert frais pressé.

Préparation : Choisir des belles langoustes vivantes fraîchement pêchées du matin sur le récif extérieur guadeloupéen, à la carapace bien dure et brillante. Les saigner par incision rapide entre les yeux et les fendre en deux dans la longueur au couteau bien aiguisé. Retirer le boyau noir intestinal et badigeonner la chair exposée d'un mélange d'huile, ail pilé au mortier, jus de citron vert, thym créole et fleur de sel marin. Allumer un feu de bois sur la plage et attendre patiemment les braises blanches sans flamme vive. Déposer les demi-langoustes côté chair vers les braises pendant cinq minutes pour saisir, retourner ensuite côté carapace et poursuivre dix minutes en arrosant régulièrement de marinade. La chair doit demeurer juste opaque et moelleuse caractéristique des langoustes des Antilles. Servir avec sauce chien créole.

Conseil du Chef : La clé est la chaleur vive et rapide du feu de bois — les braises de bois dur (coco ou mahogani) impriment un léger fumé subtil sans dominer. Testez la cuisson en piquant la chair près de la tête : elle doit être ferme mais rester moite. Une surcharge de beurre initial crée une croûte dorée qui emprisonne la saveur.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

gp2-002. langouste thermidor créole

Catégorie: Gratins | Difficulté: Moyen | Préparation: 25 min | Cuisson: 20 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 2 langoustes de 600 g, 60 g de beurre, 40 g de farine, 250 ml de bouillon de crustacé chaud, 100 ml de crème fraîche épaisse, 2 jaunes d'œuf, 3 gousses d'ail finement hachées, 1 échalote grise émincée, 50 g de champignons de Paris émincés, moutarde forte créole, bois d'Inde moulu, sel, poivre blanc, 30 g de chapelure, persil créole.

Préparation : Pour cette préparation, choisir des belles langoustes vivantes fraîchement pêchées du matin sur le récif. Les saigner et les fendre en deux dans la longueur. Retirer le boyau noir et bien rincer. Précuire au four à 180°C dix minutes pour amorcer la cuisson. Préparer la sauce thermidor créole caractéristique en faisant suer à l'huile et au beurre les échalotes finement émincées et les champignons de Paris en petits dés. Déglacer au cognac, mouiller au fumet de poisson et à la crème fraîche épaisse, ajouter une pointe de moutarde de Dijon, le persil créole ciselé, le piment végétarien antillais pilé et la fleur de sel marin. Réduire à consistance nappante onctueuse. Sortir les langoustes, retirer la chair, la couper en gros médaillons et la mélanger à la sauce. Remplir les carapaces, parsemer de gruyère râpé. Gratiner à 220°C huit minutes.

Conseil du Chef : N'ajoutez les jaunes d'œuf que hors du feu pour éviter la caillage. Le bois d'Inde — trace invisible mais essentielle — transforme une sauce normande en sauce créole authentique. Préparez la sauce 1 heure avant de servir pour que les saveurs se marient.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

gp2-003. langouste à la vanille de sainte-anne

Catégorie: Sauces élégantes | Difficulté: Moyen | Préparation: 20 min | Cuisson: 18 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 2 langoustes de 600 g, 80 g de beurre, 1 gousses d'ail blanchie entière, 150 ml de vin blanc sec, 150 ml de crème fraîche épaisse, 1 gousse de vanille de Sainte-Anne fendue en deux, 2 jaunes d'œuf, citron vert frais, sel, poivre blanc, cive fraîche ciselée.

Préparation : Choisir des belles langoustes vivantes fraîchement pêchées du matin sur les récifs caractéristiques de Sainte-Anne en Grande-Terre. Les saigner et les fendre en deux dans la longueur, retirer le boyau noir intestinal et bien rincer. Préparer la sauce vanille de Sainte-Anne caractéristique en faisant chauffer dans une grande sauteuse en fonte épaisse une noix de beurre demi-sel jusqu'à frémissement noisette. Faire suer les échalotes finement émincées jusqu'à transparence. Mouiller au vin blanc sec, ajouter la crème fraîche épaisse et deux gousses de vanille bourbon de Sainte-Anne fendues et grattées — particulièrement parfumées caractéristiques des plantations péï. Réduire dix minutes à feu doux pour épaissir en consistance nappante. Y déposer les demi-langoustes côté chair, couvrir et pocher dans la sauce huit minutes seulement pour préserver le moelleux.

Conseil du Chef : La vanille de Sainte-Anne — cultivée sur les hauteurs de la Guadeloupe — délivre des notes complexes loin de la vanille malgache. Servez avec un riz blanc au beurre doux qui absorbe la sauce. Jamais d'alcool en fin de cuisson : la vanille s'envolerait.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 langoustes, ouassous et lambis de Guadeloupe » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-gp2**.