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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

# 100 court-bouillons, blaffs et bébélés

*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-gp3**

# I. Table des Matières de l'Ouvrage


### Chapitre 1 — Les blaffs classiques, poissons de roche et vivaneau

1. blaff de vivaneau rouge
2. blaff de thazard
3. blaff de dorade grise entière
4. blaff de rouget blanc
5. blaff de capitaine
6. blaff de poisson de roche mélangé
7. blaff léger à la rascasse et fines herbes
8. blaff créole simplifié aux herbes de montagne
9. blaff de vivaneau aux trois citrons
10. blaff de poisson blanc à la sauce légère épicée
11. blaff de rouget blanc sauce aux épices douces
12. blaff mixte aux deux poissons de nuit

### Chapitre 2 — Les blaffs de crustacés, trésors de mer

1. blaff de langouste entière
2. blaff de crevettes géantes
3. blaff de tourteaux
4. blaff de homard
5. blaff de queues de crevettes royales
6. blaff de cigales de mer
7. blaff de grosses crevettes roses
8. blaff de crevettes blanches
9. blaff mixte poisson-langouste
10. blaff de crevettes tigres
11. blaff de berniques (poutine)
12. blaff de langoustines

### Chapitre 3 — Courts-bouillons épicés

1. court-bouillon de poisson blanc
2. court-bouillon de vivaneau à la sauce tomate
3. court-bouillon de thazard pimenté
4. court-bouillon de poisson-chat
5. court-bouillon de capitaine
6. court-bouillon de maquereau à la créole
7. court-bouillon de poisson salé (morue, hareng)
8. court-bouillon de tranche de thon
9. court-bouillon de mérou à la mode guadeloupéenne
10. court-bouillon de poisson de fond
11. court-bouillon familial du dimanche
12. court-bouillon épicé (version forte)
13. court-bouillon sucré-salé (variante)
14. court-bouillon classique à l'ancienne

### Chapitre 4 — Bébélés et spécialités d'île

1. bébélé de marie-galante (tripes, légumes racines, dompbingues)
2. bébélé de langue de bœuf
3. bébélé de pieds de vache
4. bébélé de queue de bœuf
5. bébélé de cœur de bœuf
6. bébélé maigre (version végétale)
7. bébélé du lundi gras
8. bébélé de morue
9. soupe de dombrés (boulettes dans bouillon)
10. soupe de dombrés au safran-pays
11. soupe de crevettes avec dumplings
12. potage de bébélé allégé

## Chapitre 5 — Soupes de poisson et fruits de mer

1. soupe de poisson créole classique
2. soupe de poisson riche (avec têtes)
3. soupe de crabes (bouillon de carapaces)
4. soupe de crabes du lundi
5. soupe de crabes rouges
6. soupe de crevettes créole
7. soupe de coquillages mélangés
8. soupe de lambis
9. soupe de lambi et poisson mélangés
10. soupe veloutée de poisson blanc
11. soupe de poulpe
12. soupe de chatrou aux légumes pays
13. soupe de poisson aux herbes créoles
14. soupe de poisson-chat

## Chapitre 6 — Bouillons de viande

1. bouillon de queue de bœuf classique
2. bouillon de queue de bœuf pimenté
3. bouillon de pieds de bœuf
4. bouillon de langue de bœuf
5. bouillon de viande salée (morue, hareng)
6. bouillon de mouton épicé
7. bouillon de porc salé
8. bouillon de têtes de mouton
9. bouillon de tripes à la créole
10. bouillon d'os riche
11. bouillon dimanche (mélange de viandes)
12. bouillon paysan du quotidien
13. bouillon de viande fumée
14. bouillon d'os et moelle

## Chapitre 7 — Potages et soupes de légumes pays

1. potage de giraumon créole
2. potage velours de giraumon
3. soupe z'habitant (légumes pays + viande salée)
4. soupe de christophine et poisson
5. soupe d'ignames et crevettes
6. potage de patates douces
7. soupe de légumes pays mixte
8. velouté de courge antillaise
9. soupe de légumes racines
10. potage de légumes du terroir
11. soupe de malanga
12. soupe créole pauvre (version des îlets)

## Chapitre 8 — Préparations en sauce courte

1. poisson en sauce à la créole
2. crevettes en sauce pimentée
3. lambi en sauce créole
4. poulpe en sauce courtoise
5. morue en sauce tomate épicée
6. langouste à la sauce créole légère
7. poisson fumé en sauce
8. crevettes marinées sauce courte
9. tourteaux en sauce
10. préparation mixte poisson-crevettes en sauce

# 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

## gp3-001. blaff de vivaneau rouge

*Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Cuisson: 12 min | Pour 4 personnes*

Ingrédients : 1 vivaneau rouge entier de 1,2 kg nettoyé et écaillé, 1 litre d'eau, 4 citrons verts, 1 oignon blanc haché, 4 cives ciselées, 3 gousses d'ail écrasées, 1 piment végétarien épépiné et haché finement, 1 bois d'Inde, 1 branche de thym frais, 1 branche de persil plat, sel, poivre du moulin.

Préparation : Préparez le bouillon de base en portant l'eau à feu moyen dans une cocotte suffisamment large pour accueillir le poisson entier. Versez l'oignon haché, les cives ciselées, l'ail écrasé et le piment dans l'eau tiède, ajoutez le bois d'Inde, le thym et le persil. Laissez infuser cinq minutes à feu doux pour que les arômes se libèrent lentement, puis augmentez légèrement la chaleur pour que le bouillon commence à frémir. Le secret du blaff réside dans cette température maîtrisée : jamais bouillante, toujours frémissante. Versez le jus de deux citrons verts dans le bouillon, goûtez et ajustez le sel. Plongez délicatement le vivaneau rouge dans ce bain parfumé et maintenez un frémissement régulier pendant douze minutes exactement. Le poisson cuit à cette température douce, et sa chair devient opaque et tendre sans que la peau ne se déchire ni que les arêtes ne se défassent. Vérifiez la cuisson en piquant près de l'arête dorsale avec un couteau fin : la chair doit se détacher sans résistance. Servez le poisson en soupière avec son bouillon, accompagné des citrons restants pressés à table selon le goût.

Conseil du Chef : Le secret tient à la température du bouillon : jamais bouillant, toujours juste frémissant. La peau ne doit pas durcir, ni la chair translucide rester crue à l'intérieur. Le vivaneau rouge, poisson noble et ferme, se prête merveilleusement à cette technique créole traditionnelle, et c'est le frémissement régulier qui fait toute la différence.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

## gp3-002. blaff de thazard

*Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Cuisson: 10 min | Pour 4 personnes*

Ingrédients : 1 thazard entier de 1 kg nettoyé et écaillé, 1 litre d'eau, 3 citrons verts, 1 oignon blanc haché, 4 cives ciselées, 3 gousses d'ail écrasées, 1 piment végétarien épépiné et haché, 1 bois d'Inde, 1 branche de thym, 1 branche de persil plat, 1 feuille de laurier, sel, poivre du moulin.

Préparation : Versez l'eau dans une cocotte profonde et portez-la à feu moyen-doux pour débuter. Disposez l'oignon blanc haché, les cives ciselées, l'ail écrasé et le piment dans l'eau froide, puis augmentez la chaleur graduellement sur quatre minutes. Lorsque le bouillon commence à chauffer sans bouillir, ajoutez le bois d'Inde, le thym, le persil et la feuille de laurier. Laissez ces parfums s'infuser pendant environ quatre minutes à feu doux, pour que chaque aromate libère sa saveur particulière. Augmentez légèrement la chaleur pour atteindre un frémissement régulier mais délicat. Versez le jus de deux citrons verts frais et rectifiez le sel avec générosité. Le thazard, poisson robuste et bien charnu, demande une cuisson courte mais précise. Plongez-le délicatement dans le bouillon frémissant et maintenez cette température sans jamais vraiment bouillir pendant dix minutes exactement. Passé ce délai, la texture devient filandreuse et le poisson perd sa tendre onctuosité. Vérifiez la cuisson en piquant près de l'arête centrale : la chair doit être opaque et se détacher sans difficulté. Dressez le poisson entier en soupière avec tout son bouillon aromatique, et terminez avec un trait de jus de citron vert frais pressé à table pour reveiller l'ensemble.

Conseil du Chef : Le thazard ne doit pas dépasser dix minutes de cuisson, sinon sa chair devient ruineuse et filandreuse. L'astuce créole consiste à laisser le poisson une minute à l'air libre juste après la plongée, pour que l'arôme du thym et du bois d'Inde se libère complètement avant que la cuisson ne commence véritablement.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

## gp3-003. blaff de dorade grise entière

*Catégorie: Plat principal | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Cuisson: 12 min | Pour 4 personnes*

Ingrédients : 1 dorade grise entière de 1,3 kg nettoyée et écaillée, 1,2 litre d'eau, 4 citrons verts, 1 oignon blanc haché, 4 cives ciselées, 3 gousses d'ail écrasées, 1 piment végétarien épépiné et haché, 1 bois d'Inde, 2 branchettes de thym frais, 1 branche de persil plat, sel fin, poivre du moulin.

Préparation : Remplissez une cocotte large et profonde d'eau et portez à feu moyen-doux pour débuter lentement. Ajoutez l'oignon blanc haché, les cives fraîchement ciselées, l'ail écrasé et le piment en dés fins dans l'eau froide. Laissez chauffer progressivement pendant quatre à cinq minutes en augmentant la chaleur graduellement, puis versez le bois d'Inde, le thym et le persil. Poursuivez le chauffage doux pendant trois autres minutes pour que chaque épice et herbe libère son essence particulière dans l'eau. Versez le jus de deux citrons verts et goûtez le bouillon avec soin, rectifiez le sel selon votre préférence personnelle. La dorade grise possède une peau fine et une chair extrêmement délicate qui se défait aisément si la température s'élève trop. Vérifiez la chaleur en y plongeant un doigt : vous ne devez sentir qu'une chaleur agréable, jamais de brûlure ou de chaleur aggressive. Plongez délicatement la dorade grise entière dans ce bain tiède et frémissant, puis maintenez une cuisson très douce et régulière pendant douze minutes précises. Cette maîtrise subtile et continue de la température sépare le blaff amateur du blaff créole véritablement maîtrisé. Servez en soupière avec le bouillon complet et les citrons restants à disposition de chaque convive.

Conseil du Chef : La dorade grise à peau fine et chair translucide demande une température extrêmement maîtrisée et constante. Trop chaud, le poisson se défait et se morcelle ; trop froid, la cuisson s'éternise et le poisson reste translucide. C'est cette danse délicate et dansée de la température qui fait la signature véritable d'un blaff créole authentique et réussi.

**Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume**

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 court-bouillons, blaffs et bébélés » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-gp3**.