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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

# 100 colombos, matétés et migans

*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-gp4**

# I. Table des Matières de l'Ouvrage


### Chapitre 1 — Colombos de cabri et viandes blanches

1. colombo de cabri aux lentilles corail
2. colombo de cabri aux pois-d'angole
3. colombo de cabri à la créole, sauce tomate
4. colombo de cabri aux giraumons et épices
5. colombo de poulet classique guadeloupéen
6. colombo de poulet aux légumes-pays
7. colombo de poulet à la sauce coco
8. colombo de poulet aux aubergines
9. colombo de pintade aux fruits de saison
10. colombo de dinde aux légumes du jardin
11. colombo de veau à la guadeloupéenne
12. colombo de lapin aux herbes aromatiques
13. colombo de poulet au calalou
14. colombo de cabri aux haricots rouges
15. colombo de cabri à la sauce créole
16. colombo de poulet aux oignons perlés
17. colombo de pintade à la noix de coco râpée
18. colombo de cabri aux ignames jaunes

### Chapitre 2 — Colombos de porc et viandes rouges

1. colombo de porc aux légumes-pays
2. colombo de porc à la créole intense
3. colombo de porc aux ti-nain
4. colombo de porc aux giraumons et oignons-pays
5. colombo de bœuf à la guadeloupéenne
6. colombo de bœuf aux pois de bois
7. colombo de bœuf-salé aux racines
8. colombo de porc à la sauce caramélisée
9. colombo de porc aux tomates cerises
10. colombo de bœuf à la dachine et aux herbes
11. colombo de porc aux piments doux
12. colombo de canard aux épices douces
13. colombo de gibier des mornes
14. colombo de porc aux aubergines-pays
15. colombo de bœuf mijoté vingt-quatre heures

### Chapitre 3 — Colombos de poisson et crustacés

1. colombo de poisson blanc de roche
2. colombo de poisson à la sauce tomate créole
3. colombo de vivaneau aux légumes
4. colombo de crevettes aux épices
5. colombo de crevettes roses à la créole
6. colombo de morue salée aux pois rouges
7. colombo de poisson aux oignons-pays
8. colombo de crevettes et légumes-pays
9. colombo de capitaine aux herbes
10. colombo de poisson au calalou
11. colombo de crevettes à la noix de coco
12. colombo de poisson mijoté aux tomates

## Chapitre 4 — Fricassées, daubes et braisés

1. fricassée de poulet à la tomate créole
2. fricassée de poulet aux oignons et au vinaigre
3. fricassée de porc à la créole
4. fricassée de cabri aux épices
5. fricassée de lapin des bois
6. daube de cabri au vinaigre de vin
7. daube de cabri aux herbes-pays
8. daube de bœuf à la guadeloupéenne
9. daube de bœuf au vin rouge créole
10. daube de porc aux échalotes
11. braisé de porc au caramel créole
12. braisé de porc aux épices et sauce sombre
13. braisé de bœuf mijoté trois heures
14. braisé de cabri à la sauce noire
15. fricassée de pintade aux tomates
16. fricassée de dinde aux légumes-pays
17. daube de gibier aux baies roses
18. fricassée de poule créole aux oignons
19. braisé de porc aux giraumons caramélisés
20. daube de bœuf-salé aux légumes
21. fricassée de cabri à l'étouffée
22. braisé créole à l'ancienne

## Chapitre 5 — Matétés et riz mijoté

1. matété de crabes traditionnel guadeloupéen
2. matété de crabes aux oignons-pays
3. matété de crabes à la créole épicée
4. matété de crabes aux légumes-pays
5. matété de poulet aux herbes aromatiques
6. matété de porc à la guadeloupéenne
7. matété de cabri aux épices chaudes
8. matété de crevettes roses
9. matété de poisson blanc de roche
10. matété de viande salée aux légumes-pays
11. matété de lard et oignons-pays
12. matété de gibier aux herbes créoles
13. matété de bœuf aux tomates
14. matété de canard aux épices douces
15. matété de pintade aux légumes du jour
16. matété de crevettes au calalou
17. matété de cabri à la sauce intense
18. matété de porc-salé aux giraumons

## Chapitre 6 — Migans et purées mijotées

1. migan de fruit-à-pain à la viande-salée
2. migan d'igname aux lardons créoles
3. migan de dachine et porc mijoté
4. migan de patate douce à la créole
5. migan de bananes-figues vertes et viande
6. migan d'igname jaune à l'étouffée
7. migan de giraumon à la viande-salée
8. migan de patates et cabri
9. migan d'ignames et crevettes salées
10. migan de fruit-à-pain à la sauce épicée
11. migan créole aux trois légumes-pays
12. migan mijoté aux herbes et porc

## Chapitre 7 — Dombrés, ragoûts et plats composés

1. dombrés aux haricots rouges mijotés
2. ragoût créole de tripes et légumes (pâté-en-pot)
3. pot-au-feu guadeloupéen à la cocotte

# 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

## gp4-001. colombo de cabri aux lentilles corail

*Catégorie: Viande de chasse | Difficulté: Intermédiaire | Préparation: 40 min | Cuisson: 1h45 | Pour 4-5 personnes*

Ingrédients : 1,2 kg de cabri (épaule et cuisse), 250 g de lentilles corail, 3 cuillères à soupe de poudre de colombo, 3 oignons rouges émincés, 5 gousses d'ail écrasées, 2 cives ciselées, 2 piments végétariens hachés, jus de 2 citrons verts, 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide, 750 ml de bouillon de volaille, 2 cuillères à café de thym frais, 1 cuillère à café de bois d'Inde moulu, sel fin, poivre noir du moulin.

Préparation : Désossez l'épaule de cabri si nécessaire et taillez la chair en cubes réguliers de quatre à cinq centimètres en réservant les os pour le bouillon. Dans un saladier en terre, composez la marinade en mélangeant la moitié de la poudre de colombo avec l'ail écrasé, les cives, les piments hachés très finement, le jus d'un citron vert et le thym effeuillé. Enrobez le cabri de cette pâte parfumée et laissez infuser trente minutes à température ambiante, le temps que les épices pénètrent la viande. Pendant ce repos, taillez les oignons en demi-lunes fines et rincez les lentilles corail à l'eau claire jusqu'à ce qu'elle coule limpide. Chauffez l'huile à feu vif dans une cocotte en fonte, faites blondir les oignons trois minutes en remuant, puis ajoutez la viande avec toute sa marinade. Saisissez huit à dix minutes en retournant les morceaux jusqu'à belle coloration ambrée. Saupoudrez le reste du colombo, mélangez deux minutes pour torréfier les épices et libérer leurs arômes. Versez le bouillon chaud, ajoutez les lentilles, le bois d'Inde, salez légèrement et couvrez. Laissez mijoter une heure quarante-cinq à feu doux jusqu'à ce que le cabri se détache à la fourchette. Rectifiez en fin de cuisson au sel et au jus du second citron vert.

Conseil du Chef : Le cabri demande de la patience. Si vous avez le temps, prolongez la marinade jusqu'à la veille au réfrigérateur : la chair s'assouplira et les épices traverseront jusqu'au cœur du muscle. Les lentilles corail se désagrègent en cuisson et lient naturellement la sauce, vous épargnant tout liant artificiel.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

## gp4-002. colombo de cabri aux pois-d'angole

*Catégorie: Viande de chasse | Difficulté: Intermédiaire | Préparation: 45 min | Cuisson: 2h | Pour 5 personnes*

Ingrédients : 1,3 kg de cabri (collier et poitrine), 300 g de pois-d'Angole secs, 3,5 cuillères à soupe de poudre de colombo, 4 oignons rouges, 6 gousses d'ail, 3 cives, 2 piments végétariens, jus de 2,5 citrons verts, 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide, 1 litre de bouillon, 2 cuillères à café de thym frais, 1,5 cuillère à café de bois d'Inde, 1 cuillère à café de coriandre moulue, sel fin, poivre noir.

Préparation : La veille, faites tremper les pois-d'Angole secs dans un grand volume d'eau froide pour les attendrir, ou prévoyez deux heures de bain tiède le matin même. Coupez le cabri en morceaux de cinq centimètres en gardant les parties les plus collagéneuses qui apporteront du moelleux à la sauce. Composez la marinade en mélangeant la moitié de la poudre de colombo avec l'ail écrasé, les cives ciselées, les piments hachés finement, le jus d'un citron vert, le thym frais et la coriandre moulue. Massez la viande avec ce mélange et laissez reposer trente minutes. Émincez finement les oignons rouges en demi-lunes. Chauffez l'huile dans une cocotte épaisse à feu vif, faites blondir les oignons quatre minutes jusqu'à transparence dorée, puis incorporez le cabri mariné. Saisissez dix minutes en remuant régulièrement pour obtenir une coloration uniforme sur toutes les faces. Saupoudrez le reste du colombo, mélangez deux à trois minutes pour griller doucement les épices sans les brûler. Versez le bouillon chaud, ajoutez les pois-d'Angole égouttés, le bois d'Inde, salez modérément et couvrez. Mijotez une heure cinquante à feu moyen jusqu'à tendreté complète. Rectifiez au sel, poivre et jus de citron vert frais.

Conseil du Chef : Ce colombo gagne à reposer vingt-quatre heures au réfrigérateur avant d'être servi : les arômes fusionnent, les pois-d'Angole absorbent la sauce et la viande s'affine encore. Réchauffez doucement à couvert avec un trait d'eau pour redonner du fondant.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

## gp4-003. colombo de cabri à la créole, sauce tomate

*Catégorie: Viande de chasse | Difficulté: Moyen | Préparation: 35 min | Cuisson: 1h50 | Pour 4-5 personnes*

Ingrédients : 1,2 kg de cabri (membres et poitrine), 700 g de tomates fraîches mûres (ou 500 ml de passata), 3 cuillères à soupe de poudre de colombo, 3 oignons rouges, 5 gousses d'ail, 2 cives, 2 piments végétariens, jus de 2 citrons verts, 3,5 cuillères à soupe d'huile d'arachide, 400 ml de bouillon, 2 cuillères à café de thym frais, 1 cuillère à café de bois d'Inde, sel fin, poivre noir.

Préparation : Plongez les tomates dix secondes dans l'eau bouillante, rafraîchissez-les, pelez-les et concassez la chair grossièrement en réservant le jus. Si vous utilisez une passata, sautez cette étape. Taillez le cabri en cubes de quatre centimètres. Composez la marinade en réunissant la moitié du colombo, l'ail haché, les cives ciselées, les piments hachés finement, le jus d'un citron vert et le thym effeuillé. Enrobez la viande de ce mélange et laissez parfumer trente minutes à couvert. Émincez les oignons en demi-lunes régulières. Chauffez l'huile à feu vif dans une cocotte en fonte, faites blondir les oignons trois minutes, puis ajoutez le cabri avec sa marinade. Saisissez neuf minutes en retournant les morceaux jusqu'à belle coloration ambrée. Saupoudrez le reste du colombo, mélangez deux minutes pour torréfier les épices. Versez les tomates concassées et leur jus, laissez réduire à découvert cinq minutes pour concentrer les saveurs et évaporer l'humidité excessive. Mouillez avec le bouillon chaud, ajoutez le bois d'Inde, salez et couvrez. Mijotez une heure cinquante à feu doux jusqu'à tendreté complète. La sauce doit napper le dos d'une cuillère.

Conseil du Chef : La réduction préalable des tomates est l'étape qu'on néglige souvent et qui fait toute la différence : sans elle, vous obtenez un colombo trop liquide où les épices se dispersent. Avec, vous concentrez les sucres et obtenez une sauce dense, presque caramélisée par endroits.

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

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 colombos, matétés et migans » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-gp4**.