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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

# 100 accras, bokits et bouchées de rue 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-gp5**

# I. Table des Matières de l'Ouvrage


### Chapitre 1 — Bokits

1. bokit à la morue : le classique incontournable
2. bokit au poulet rôti : la viande tendre dorée
3. bokit au poulet épicé : le piment en vedette
4. bokit au fromage blanc et herbes : gourmand et frais
5. bokit à la morue et accras : l'allié frit
6. bokit au lambi : la saveur noble de la conque
7. bokit à la chatrou mariée : le poulpe tendre en garniture
8. bokit au thon fumé : la richesse marine
9. bokit à l'ouassou : l'écrevisse créole
10. bokit aux soudons grillés : les palourdes du bord de mer
11. bokit au chatrou grillé : le poulpe carbonisé
12. bokit à la saucisse créole : merguez piquante
13. bokit au pâté : foie volaille traditionnel
14. bokit garni du marché : morue + accras + féroce
15. bokit aux crevettes sautées : les fruits de mer dorés
16. bokit au poulet mariné bière : tendre et saveurs maltées
17. bokit double viande : poulet + morue en harmonie
18. bokit à la féroce : l'avocat créole par excellence
19. bokit aux légumes pays grillés : la version terrienne
20. bokit au maquereau salé : l'héritage maritime
21. bokit à l'omelette créole : le petit-déjeuner champion
22. bokit du dimanche matin : composition libre du marché

### Chapitre 2 — Les accras, beignets d'or et saveurs

1. accras de morue classique : le roi des beignets
2. accras de chatrou : poulpe tendre en pâte frite
3. accras d'ouassou : écrevisse rose en beignet
4. accras de crevettes : fruits de mer dorés
5. accras de giraumon : le potiron créole sucré-salé
6. accras de taro : tubercule blanc fondant
7. accras de christophine : chayote légère
8. accras d'igname : saveur terrienne et nostalgique
9. accras de blaff : poisson cuit + pâte frite
10. accras de féroce : morue + avocat en beignet
11. accras de lambi : conque royale
12. accras de soudons : palourdes créoles
13. accras de fromage blanc : frais et laiteux
14. accras de légumes mélangés : tricolore de la rue
15. accras de maquereau salé : poisson fumé croustillant
16. accras d'oignon : beignets sucrés-caramélisés
17. accras de poisson blanc : cabillaud ou daurade locale
18. accras de crevette rose : délicatesse marine

## Chapitre 3 — Féroces, marinades et entrées

1. féroce guadeloupéenne complète : morue + avocat + piment
2. féroce tiède au pâté de foie : chaleur et saveur
3. féroce du marché : morue + avocat + oignon rouge
4. féroce à la crevette : rose et succulente
5. féroce d'ouassou : écrevisse effilée luxe
6. féroce de poisson frais : daurade tiède
7. féroce de papaye verte : fruit acidulé sucré
8. féroce de tomate : rouge et piquante
9. lambi mariné : conque en salade de rue
10. crevettes marinées citron piment : aïl frais et vert
11. maquereau salé mariné : fumé en salade
12. morue salée marinée : crue et relevée
13. giraumon mariné chaud : potiron en salade tiède
14. oignon nouveau mariné : acidulé et sucré
15. betterave marinée épices : rouge éclatant

## Chapitre 4 — Croquettes, beignets et pâtes frites

1. croquettes de morue dorées : pané croustillant
2. croquettes de poulet créole : viande hachée fine
3. croquettes de crevettes : rose et délicat
4. croquettes de lambi : chair de conque malaxée
5. croquettes de féroce : morue + avocat compacte
6. croquettes de fromage blanc herbes : frais et tendre
7. dombrés frits : dumplings à la farine de maïs
8. beignets de morue simple : pâte à eau + poisson
9. beignets de giraumon sucré-salé : le potimon aux saveurs
10. beignets d'igname : tubercule blanc croustillant
11. beignets de christophine : léger et fin
12. beignets de taro : fondant blanc
13. croquettes d'ouassou : écrevisse rose
14. beignets de pois chiches : légumineuse créole
15. beignets de blaff : poisson court-bouillon recuit
16. croquettes de maquereau salé : fumé mielleux

## Chapitre 5 — Spécialités de plage et street food

1. soudons grillés au charbon : palourdes coquille fermée
2. soudons grillés citron vert : aromatique salé
3. soudons grillés épices créoles : chauffeur piquant
4. pain-patate frit salé : pain sucré-salé version apéritif
5. huître de parc marinière : mollusque à la cendre
6. huître grillée piment citron : amer-piquant-acide
7. oursin frais : omelette salade à même la coquille
8. colombo de rue : portion de colombo froid en pain
9. poisson grillé en feuille : technique du morne guadeloupéen
10. gambas grillées : grosse crevette caramélisée
11. poulpe grillé piment citron : chatrou carbonisé
12. lambi grillé à la plancha : conque rassie puis rôtie
13. beignets de soudons : palourdes en pâte frite
14. salade de crevettes crue : carpaccio créole

## Chapitre 6 — Pain fourré et mini-sandwichs

1. pain fourré morue-avocat : sandwich guadeloupéen
2. pain fourré poulet-sauce : pain local + viande miellée
3. pain fourré saucisse-oignon : créole et piquant
4. pain fourré lambi-marin : pain blanc creusé
5. pain fourré crevettes-mayonnaise : classique du dimanche
6. pain fourré pâté-cornichon : léger midi
7. pain fourré poisson blanc-citron : épuré marin
8. pain fourré fromage blanc-herbes : version végétale

## Chapitre 7 — Accompagnements et garnitures essentielles

1. sauce créole pour friture : piment + tomate + oignon
2. sauce coco-piment : lait de coco + feu
3. sauce aïl-citron : vert frais intense
4. mayonnaise créole herbes : émulsée riche
5. piment frais + citron : le classique sans réchapper
6. oignon + ciboulette + persil : fines herbes marché
7. vinaigre piment épices : aigre-doux fermenté

# 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

## gp5-001. bokit à la morue : le classique incontournable

*Catégorie: Apéritif | Difficulté: Facile | Préparation: 30 min | Repos: 1 h | Cuisson: 20 min | Pour 6 personnes*

Ingrédients : 500 g de farine, 1 sachet de levure boulangère, 1 cuillère à café de sel, 30 cl d'eau tiède, 300 g de morue salée dessalée et effiloché, 2 oignons rouges finement hachés, 4 cives ciselées, 2 gousses d'ail écrasées, 1 piment végétarien épépiné et haché finement, 2 cuillères à soupe de persil plat ciselé, jus de 1 citron vert, huile pour la friture.

Préparation : Délayez la levure boulangère dans l'eau tiède et attendez deux minutes pour l'activer. Versez progressivement ce mélange sur la farine mélangée au sel en pétrissant avec vigueur pendant dix minutes jusqu'à obtenir une pâte souple, élastique et légèrement collante. Couvrez d'un linge humide et laissez lever une heure à température ambiante jusqu'à ce que la pâte double de volume et présente de petites bulles en surface. Pendant le repos, dessalez la morue en la plongeant progressivement dans l'eau froide renouvelée quatre à cinq fois, puis pochez-la cinq minutes à l'eau frémissante, égouttez-la et émiettez-la finement avec les doigts en retirant les arêtes. Préparez la garniture en combinant la morue effiloché avec les oignons, les cives, l'ail écrasé, le piment, le persil et le jus de citron vert, mélangez délicatement pour bien amalgamer les saveurs. Étalez la pâte levée à une épaisseur de deux centimètres, découpez des cercles réguliers de quinze centimètres à l'aide d'un verre ou d'un emporte-pièce. Faites chauffer l'huile à cent quatre-vingts degrés (testez avec un petit morceau de pâte qui doit remonter immédiatement et dorer en trente secondes). Plongez délicatement les cercles de pâte dans l'huile chaude et laissez-les frire deux à trois minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils gonflent légèrement et se colorent d'un bel or doré sans brûler. Égouttez-les sur du papier absorbant, coupez-les en deux horizontalement et garnissez généreusement de morue avant de servir immédiatement.

Conseil du Chef : Le bokit réussi doit être gonflé, croustillant dehors et léger dedans, jamais dense ni absorbant le gras. La clé tient en trois éléments : la qualité et la fraîcheur de la levure boulangère, un temps de repos strictement respecté, et une température d'huile bien maîtrisée. Trop froide, le bokit se remplit de gras ; trop chaude, il brûle avant de gonfler. Testez constamment et ajustez. Servez chaud avec une sauce chien piquante maison.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

## gp5-002. bokit au poulet rôti : la viande tendre dorée

*Catégorie: Apéritif | Difficulté: Facile | Préparation: 25 min | Repos: 1 h | Cuisson: 25 min | Pour 6 personnes*

Ingrédients : 500 g de farine, 1 sachet de levure boulangère, 1 cuillère à café de sel, 30 cl d'eau tiède, 400 g de poulet rôti effiloché finement, 2 oignons rouges hachés, 3 cives ciselées, 2 gousses d'ail écrasées, 1 piment végétarien haché, 1 tomate charnue épépinée et concassée, 1 cuillère à soupe de persil plat ciselé, jus de 1 citron vert, 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide pour la garniture, sel et poivre, huile pour la friture.

Préparation : Préparez la pâte à bokit en délayant la levure dans l'eau tiède deux minutes, versez progressivement ce mélange sur la farine salée en pétrissant énergiquement jusqu'à l'élasticité complète. Couvrez et laissez lever une heure à température ambiante jusqu'à doublement du volume. Effilochez finement le poulet rôti en séparant les fibres avec précision et ôtant la peau. Préparez une sauce créole en versant l'huile d'arachide dans une poêle chauffée, faites suer les oignons et les cives trois à quatre minutes sans coloration, ajoutez l'ail et le piment, laissez blondir une minute, puis versez la tomate concassée et le persil. Mélangez deux minutes, incorporez le poulet effiloché en remuant délicatement pour le napper sans le casser, rectifiez au jus de citron vert, au sel et au poivre. Étalez la pâte à deux centimètres d'épaisseur, découpez des cercles de quinze centimètres. Faites chauffer l'huile de friture à cent quatre-vingts degrés et plongez les bokit deux à trois minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils gonflent et se dorent uniformément. Égouttez sur papier absorbant, coupez, garnissez généreusement de sauce poulet et servez immédiatement.

Conseil du Chef : Le secret d'un bon bokit au poulet réside dans la sauce créole qui le garnit. Un poulet rôti du commerce fonctionne parfaitement à condition de l'effilocher avec soin et de le lier avec une sauce vivante et bien assaisonnée. N'hésitez pas à faire suer les oignons longuement pour développer leur sucre naturel : c'est cela qui donne du corps à l'ensemble.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

## gp5-003. bokit au poulet épicé : le piment en vedette

*Catégorie: Apéritif | Difficulté: Moyen | Préparation: 30 min | Repos: 1 h | Cuisson: 25 min | Pour 6 personnes*

Ingrédients : 500 g de farine, 1 sachet de levure boulangère, 1 cuillère à café de sel, 30 cl d'eau tiède, 400 g de poulet fermier mariné épices créoles, 3 oignons rouges hachés, 4 cives ciselées, 3 gousses d'ail écrasées, 2 piments oiseaux finement hachés, 1 cuillère à café de poudre de colombo, 2 cuillères à soupe de persil plat, jus de 1 citron vert, 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide, sel et poivre, huile pour la friture.

Préparation : Délayez la levure dans l'eau tiède, versez progressivement sur la farine salée en pétrissant pendant dix minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte élastique et souple. Couvrez et laissez lever une heure. Découpez le poulet en morceaux réguliers de trois centimètres et faites chauffer l'huile d'arachide dans une cocotte à feu vif. Saisissez le poulet trois à quatre minutes de toutes parts pour le colorer légèrement, puis retirez-le et réservez. Dans la même cocotte, faites suer les oignons et les cives cinq minutes, ajoutez l'ail, les piments oiseaux et la poudre de colombo, laissez torréfier deux minutes pour libérer les arômes épicés. Reversez le poulet, mélangez bien pour l'enrober d'épices, versez 150 ml d'eau, couvrez et cuisez à feu doux quinze à vingt minutes jusqu'à ce que le poulet soit tendre et la sauce bien réduite. Terminez par le jus de citron vert, rectifiez l'assaisonnement. Étalez la pâte à deux centimètres, découpez des cercles de quinze centimètres. Frappez les bokit à cent quatre-vingts degrés, deux à trois minutes de chaque côté, jusqu'à dorage. Égouttez, coupez, garnissez du poulet épicé et servez brûlant.

Conseil du Chef : Ce bokit joue sur le contraste entre la douceur et la mollesse de la pâte frite et l'assaut épicé du poulet au colombo. La clé réside dans le temps de torréfaction des épices au démarrage : une minute de trop, elles brûlent et deviennent amères. Goûtez le poulet avant de garnir et ajustez le piment selon votre tolérance. Cette version demande du respect pour la chaleur.

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

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 accras, bokits et bouchées de rue guadeloupéens » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-gp5**.