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

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 légumes pays et racines créoles 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-gp6**

I. Table des Matières de l’Ouvrage

Chapitre 1 — Madère, malanga et taro blanc

1. madère bouillie au sel gris
2. madère rôtie au four, huile d’olive créole
3. gratin de madère à la crème de coco
4. purée de madère lisse
5. madère sautée aux oignons pays et ail
6. galettes croustillantes de madère
7. madère en salade tiède, vinaigrette créole
8. soupe veloutée de madère et oignon
9. madère frite façon chips
10. madère en cocotte avec viande salée et thym

Chapitre 2 — Dachine et taro violet

1. dachine bouillie à l’eau
2. purée de dachine onctueuse
3. gratin de dachine au fromage pays
4. dachine rôtie, beurre créole
5. dachine frite en bâtonnets
6. dachine sautée aux échalotes
7. soupe crémeuse de dachine et lait de coco
8. dachine en salade froide
9. galettes de dachine dorées à la poêle
10. dachine braisée avec lard fumé

Chapitre 3 — Ignames et yams, spécialité de Basse-Terre

1. igname bouillie nature
2. igname rôtie au four, fleur de sel
3. purée d’igname onctueuse
4. igname sautée à la poêle
5. gratin d’igname à la crème
6. igname frite en allumettes
7. soupe d’igname et oignon tendre
8. galettes d’igname dorées
9. igname en salade tiède
10. igname braisée avec condiment
11. igname à la créole (sauce épicée)
12. igname en migan avec viande salée

Chapitre 4 — Patates douces en version salée

1. patate douce bouillie
2. patate douce rôtie au four
3. purée de patate douce
4. gratin de patate douce et fromage
5. patate douce frite en chips
6. patate douce sautée à l’oignon
7. soupe de patate douce et lait de coco
8. patate douce en salade tiède
9. galettes de patate douce
10. patate douce en cocotte avec lard

Chapitre 5 — Manioc et cassave, tubercule antillais ancestral

1. manioc bouilli à l'eau
2. galettes de manioc croustillantes
3. flan salé de manioc
4. manioc frit en bâtonnets
5. purée de manioc lisse
6. manioc sauté aux oignons
7. manioc braisé à la créole
8. croquettes de manioc dorées

Chapitre 6 — Fruit à pain

1. fruit à pain bouilli
2. fruit à pain rôti au four
3. fruit à pain frit en bâtonnets
4. fruit à pain étuvé à la vapeur, herbes créoles
5. gratin de fruit à pain à la crème
6. fruit à pain sauté aux oignons
7. fruit à pain en salade tiède
8. soupe de fruit à pain et lait de coco
9. galettes de fruit à pain
10. fruit à pain à la sauce viande salée
11. fruit à pain en cocotte avec condiment
12. fruit à pain farcis au fromage

Chapitre 7 — Ti-nain, banane verte et plantain

1. ti-nain bouilli à l'eau
2. ti-nain frit en bâtonnets
3. ti-nain en tostones (bananes aplaties frites)
4. tostones façon créole, sauce épicée
5. purée de ti-nain lisse
6. ti-nain sauté aux oignons
7. ti-nain à la sauce créole
8. chips de ti-nain croustillants
9. plantain jaune frit
10. plantain jaune en gratin
11. plantain jaune à la crème de coco
12. plantain flambé au beurre

Chapitre 8 — Fruits cuisinés comme légumes

1. christophine farcie au fromage
2. christophine gratinée
3. christophine sautée aux oignons
4. christophine en gratin
5. christophine en salade froide
6. giraumon (courge) en soupe velouté
7. giraumon rôti au four
8. giraumon en purée créole
9. giraumon farci aux épices
10. giraumon gratiné au fromage
11. zoranje (pamplemousse vert) en salade
12. zoranje sauté au beurre

Chapitre 9 — Légumes verts, légumineuses et herbes de jardin

1. gombo à la sauce créole
2. gombo fricassé façon calalou guadeloupéen
3. calalou guadeloupéen (feuilles + gombo + viande salée)
4. soupe de calalou et lait de coco
5. haricots rouges à la créole
6. pois d'angole (pigeon peas) à l'oignon
7. pois carrés à la sauce
8. ambrevades en purée
9. pois z'yeux noirs à la créole
10. aubergine antillaise sautée
11. brocoli pays à la sauce créole
12. piments doux farcis au fromage
13. tomates pays à la sauce
14. herbes du jardin en sauce (cerfeuil, persil antillais, ciboule)

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

gp6-001. madère bouillie au sel gris

Catégorie: Garniture | Difficulté: Facile | Préparation: 10 min | Cuisson: 30 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 kg de madère, eau froide salée (sel gris de Guadeloupe), beurre créole ou huile d'olive en filet.

Préparation : La madère bouillie est la préparation matricielle de la cuisine créole guadeloupéenne — celle qui apparaît au quotidien sur les tables familiales, à côté du poisson grillé ou du colombo, et qui révèle dans sa simplicité toute la finesse de ce tubercule à la chair farineuse. Pelez la madère avec un économe épais en travaillant rapidement, car sa chair s'oxyde et noircit au contact de l'air en quelques minutes seulement. Coupez-la en morceaux réguliers de taille moyenne, soit cubes de cinq centimètres soit demi-rondelles selon la forme du tubercule, et plongez-les immédiatement dans une grande casserole d'eau froide salée au sel gris de Guadeloupe pour stopper le noircissement. Portez à ébullition franche puis baissez à feu moyen pour maintenir un frémissement régulier pendant vingt-cinq à trente minutes. Vérifiez la cuisson en piquant un morceau à la pointe d'une fourchette : la lame doit pénétrer sans résistance jusqu'au cœur, signe que la chair est devenue tendre et fondante. Égouttez délicatement à l'écumoire pour préserver la forme des morceaux, et dressez-les en pyramide dans un plat de service. Nappez d'un filet de beurre créole frais ou d'huile d'olive vierge, et servez encore fumant avec le bouillon de cuisson en saucière à part pour les amateurs.

Conseil du Chef : La madère continue de cuire quelques minutes après l'égouttage par chaleur résiduelle ; testez toujours à la fourchette plutôt que de cuire trop long, ce qui rendrait la chair pâteuse et collante.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

gp6-002. madère rôtie au four, huile d'olive créole

Catégorie: Garniture | Difficulté: Facile | Préparation: 15 min | Cuisson: 45 min | Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 kg de madère, 6 cl d'huile d'olive créole, thym frais ou séché, ail en gousses, fleur de sel.

Préparation : La madère rôtie au four est une élégante variante de la version bouillie, qui transforme la chair farineuse en cubes dorés caramélisés extérieurement et fondants à cœur ; cette préparation est particulièrement appréciée le dimanche, accompagnée d'un poulet rôti ou d'un cabri en fricassée. Préchauffez le four à deux cents degrés en mode chaleur tournante pour une cuisson uniforme. Pelez la madère avec un économe épais en travaillant rapidement pour éviter le noircissement, puis détaillez-la en cubes réguliers de quatre à cinq centimètres de côté — la régularité est essentielle pour une cuisson homogène, car les petits morceaux dorent davantage tandis que les grands restent plus moelleux. Disposez les cubes dans un plat à rôtir profond en une seule couche, sans superposition. Versez l'huile d'olive créole en filet généreux sur l'ensemble en remuant à la spatule pour bien enrober chaque morceau. Parsemez de gousses d'ail non pelées entières — elles confiront en cuisson — et ajoutez les brins de thym frais ou séché. Assaisonnez de fleur de sel. Enfournez et laissez cuire quarante à quarante-cinq minutes en remuant à mi-cuisson pour répartir la coloration. La madère doit prendre une teinte dorée caramélisée sur les bords et devenir tendre à cœur. Servez chaud directement du plat.

Conseil du Chef : L'ail rôti devient sucré et onctueux après cuisson — une délicatesse à consommer entière ou à tartiner sur du pain grillé en accompagnement du plat.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

gp6-003. gratin de madère à la crème de coco

Catégorie: Garniture | Difficulté: Moyen | Préparation: 20 min | Cuisson: 50 min | Pour 4-6 personnes

Ingrédients : 1 kg de madère, 25 cl de crème de coco fraîche, 15 cl de lait entier, 1 petit oignon émincé, 2 gousses d'ail, 100 g de fromage pays râpé, beurre pour le plat, thym, fleur de sel, poivre.

Préparation : Ce gratin est un mariage typiquement créole entre la rusticité du tubercule et la douceur du lait de coco antillais ; la crème de coco tempère la farineusité naturelle de la madère et crée une harmonie sucrée-salée d'une élégance discrète. Pelez la madère et détaillez-la en rondelles épaisses de huit millimètres au couteau bien aiguisé pour des bords nets. Précuisez les rondelles à l'eau salée pendant quinze minutes seulement — elles doivent rester légèrement fermes, la cuisson se terminera au four. Égouttez soigneusement. Préparez la sauce en versant la crème de coco fraîche et le lait entier dans une casserole moyenne, puis ajoutez l'oignon émincé finement et l'ail haché à la pointe du couteau. Portez à frémissement à feu doux et laissez mijoter cinq minutes pour que les saveurs se mêlent — surtout pas d'ébullition franche qui ferait trancher la crème de coco. Beurrez généreusement un plat à gratin et disposez les rondelles de madère en rangées régulières chevauchantes. Versez la sauce coco-lait en répartissant uniformément, parsemez le fromage pays râpé en couche régulière, ajoutez quelques brins de thym frais. Enfournez à cent quatre-vingts degrés vingt-cinq à trente minutes jusqu'à un dorage léger. Le gratin doit être grésillant sur les bords, la surface caramélisée à point.

Conseil du Chef : Ne réchauffez jamais la crème de coco trop fort avant le versement ; elle pourrait cailleboter au contact du fromage et compromettre la texture lisse du gratin final.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 légumes pays et racines créoles de Guadeloupe » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/um-gp6**.